



## 自律神経の乱れが引き起こす体調不良。

では、自律神経失調症には、具体的にどのような症状があるのでしょうか？ 冷えや動悸・息切れ、震え、疲れが取れない、食欲不振、情緒不安定になったり不眠となったり。緊張する場面ではないのに心臓がドキドキ

する、血圧が上下することもあります。また、耳鳴りや頭痛、めまい、立ちくらみ、のぼせ、吐き気、便秘や下痢などの身体症状が現れることがあります。では自律神経失調症を引き起こす原因は、主にどのようなものがあるのでしょうか？

① ストレス  
自律神経失調症の原因の多く

「ストレス」といわれています。肉体的・精神的なストレスを受けると、視床下部の働きに影響を及ぼし、自律神経のバランスが崩れてしまうのです。

② 性格  
真面目で神経質な性格の人ほど自律神経失調の症状をきたしやすい傾向があります。他人からの頼みを断れなかったり、無理をして頑張りすぎてしまったりする人はストレスをため込みやすく、自律神経が乱れる原因となってしまうのです。

③ 生活習慣  
通常、人間の体は日中に交感神経が活発となり、夜は副交感神経が活動するように調整されています。夜更かしの習慣や、仕事などで昼夜逆転の生活を送っていると、この調整がうまくできなくなり自律神経失調症になりやすい傾向があります。

④ 更年期  
女性の更年期には自律神経失調症をきたしやすいことがわかっています。閉経間近になり女性ホルモンの分泌が急激に低下すると、ホルモンの調整を行う視床下部がホルモンを補おうとして不安定になり、同じ視床下部にある自律神経のコントロールをする機能にも影響を与え、自律神経失調症の症状をきたす原因となります。

自律神経失調症の症状を和らげるにはどうすればよいのでしょうか。原因となるストレスの解消、生活習慣の改善、薬物による治療が主な対処法です。

（ストレス解消）  
私たちは仕事や人間関係・環境の変化など、日々ストレスを受けて生きています。ストレスを受けていると気付いたとき、気持ちの切り替えやその対象から遠ざかるなど上手に対処できればよいのですが、ストレスをため込んでしまうと自律神経失調症の症状が現れやすくなります。これを発散するには、軽い運動をする、好きな音楽を聴く、趣味に没頭する、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる、など自分にとって心地よいと思えることをするとよいでしょう。

（生活習慣の改善）  
生活習慣の改善はとても大切です。規則正しい生活を心がけ、早めに就寝して早起きをするなど、夜間に体をゆっくり休める生活を心がけましょう。

（薬物療法）  
気分が滅入る、眠りが浅い、寝付けぬ、などの精神的な症状が強い場合には抗不安薬、睡眠導入剤などが有効な場合もあります。

## 自律神経失調症の対処法と治療方法とは？

では、自律神経失調症の症状を和らげるにはどうすればよいのでしょうか。原因となるストレスの解消、生活習慣の改善、薬物による治療が主な対処法です。

（ストレス解消）  
私たちは仕事や人間関係・環境の変化など、日々ストレスを受けて生きています。ストレスを受けていると気付いたとき、気持ちの切り替えやその対象から遠ざかるなど上手に対処できればよいのですが、ストレスをため込んでしまうと自律神経失調症の症状が現れやすくなります。これを発散するには、軽い運動をする、好きな音楽を聴く、趣味に没頭する、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる、など自分にとって心地よいと思えることをするとよいでしょう。



**今月の重要ポイント！**

つらい症状があるのに頑張りすぎてしまうあなたは、自律神経のバランスが崩れているのかもしれない。時々、立ち止まって自分の心や体について、少しでも考える時間を持つ余裕も大切です。あなたは誰かにとって、とても大切な存在。健康を過信せず、たまには自分を甘やかして、心や体が思いきりリラックスできるような環境に身を置いてみましょう。

\* 女性のためのメディカル情報 \*

# mom's Clinic

## 第7回 「自律神経失調症」



誌上クリニック  
「mom's Clinic」院長  
矢吹有里先生

整形外科専門医。ロコモアドバイザー。東京女子医科大学卒業後、慶應義塾大学整形外科学教室に入局。現在、東京都済生会中央病院整形外科医長。女性が心身ともに美しく健康な人生を送れるよう医学的な立場からサポートしている。

仕事や家事、子育てなど、毎日頑張っている女性たちへ！ mom's Clinicでは毎月、女性の健康づくりに役立つメディカル情報をお届けします。今回は、体や心にさまざまな不調をもたらす「自律神経失調症」についてお話ししましょう。

# 改善しない体調不良の原因は「自律神経の乱れ」かも!?

生命活動の維持を担う「自律神経」の仕組み

「自律神経失調症」という言葉を耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。いかにも病気がらしい名前ですが、実は病名ではありません。検査してもこれといった病気は認められないものの、さまざまな体の不調に不定愁訴があるような場合に使われる診断名です。

そもそも自律神経とは、どのような神経なのでしょう。そのメカニズムから説明しましょう。

自律神経は自分の意思とは関係なく、さまざまな体の機能を自動的にコントロールする神経です。私たちは通常、腕や足を動かすときには、「動かそう」と思って脳から指令を出し、その指令を神経や筋肉に伝え動かしています。でも、普段の呼吸や心臓の動き、暑いときの発汗や寒いときの身震いなどは、自分の意思ではコントロールできません。

このように、内臓や血管、ホルモン分泌、消化管の動きなど

生命を維持するのに欠かせない機能を自動的にコントロールしているのが自律神経です。この自律神経は、脳にある視床下部という部分の支配を受けています。

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2つの種類があつて、胸椎と呼ばれる背骨の周りに存在しています。

交感神経と副交感神経は互いに正反対の働きをしています。簡単にいうと、交感神経は脈拍

や呼吸数の増加、体温の上昇などの反応を引き起こし、日中活動するための神経。一方の副交感神経は、脈拍や呼吸を穏やかにし、体をリラックスさせて休息に適した状態にする神経です。健康な状態では、2つの神経はバランスよく体をコントロールしているのですが、ホルモンやストレス、肉体の疲労などによりバランスが崩れると、さまざまな症状を引き起こすのです。そうした症状の総称を「自律神経失調症」と呼びます。私たちの健康には、自律神経が大きな影響を及ぼしているのです。

【自律神経失調症の主な症状】