

自律神経失調症って何？

屋島総合病院 保健師 渡部 和代さん

自律神経って？

自律神経とは、心臓を動かしたり汗をかいたり、自分ではコントロールできない自動的に働く神経のことです。自律神経は活動する神経といわれる「交感神経」と、休む神経といわれる「副交感神経」の二つに分類され、必要に応じて自動的に切りかわって働くようになっています。

自律神経失調症とは？

精神的なストレスや過労が引き金となって自律神経が乱れ、心や体に不調があらわれた状態です。

自律神経失調症の原因は？

いろいろな原因が複雑に絡みあっているとされています。

- ・生活リズムの乱れ
- ・過度なストレス
- ・ストレスに弱い体質
- ・ストレスに弱い性格
- ・環境の変化
- ・女性ホルモンの影響など

対処法

- ・意識して休憩時間をつくり休養する。
 - ・精神的なストレスを抱え込まない。
 - ・気持ち落ち着けてリラックスした生活をする。
 - ・筋弛緩法で心身をリラックスさせる。
 - ・肩や腕など部分的な筋肉に力を入れた状態で6～7秒間キープした後、スッと力を抜いて10秒間リラックスする。
 - ・病院で診察を受ける。
- 症状の裏に重大な病気が隠れている場合がありますので、「自己診断は控えて早めに受診しましょう。」