

自律神経失調症について

自律神経とは

心臓の動き、血圧、食物の消化、体温調整など生命を維持する上で重要な身体の機能をコントロールする神経で、交感神経と副交感神経で成り立っています。

■ 交感神経: 興奮する時に働く

■ 副交感神経: リラックスする時に働く

乱れると

自律神経失調症

様々な症状が引き起こされる

呼吸: 速い
血圧や心拍: 上昇
筋肉: 緊張
精神: 活発



呼吸: ゆっくり
血圧や心拍: 下降
筋肉: 弛緩(ゆるむ)
精神: リラックス

互いにバランスをとりながら、
身体の状態を調整している

自律神経が乱れる原因と症状

＜自律神経が乱れる原因とは＞

- ①不規則な生活⇒交感神経・副交感神経のバランスが取れなくなる
 - ②ストレスによる刺激
 - ③更年期におけるホルモンの乱れ(更年期障害)
 - ④気温の変化
- ...交感神経は冬に活躍しやすく、副交感神経は夏に活躍しやすい
⇒季節が移り変わるときに乱れやすい

＜症状＞

倦怠感や眠気
頭痛・めまい
腰痛や肩こり
食欲不振
情緒不安定・イライラなど



自律神経が正常に働いているかチェック！

- めまいや耳鳴りのする時が多い。また、立ちくらみをよく起こす。
- 胸が締め付けられる感じがする。胸(心)がザワザワする感じが時々ある。
- 心臓の鼓動(こどう)がいきなり早くなったり、脈拍が飛ぶようなことがある。
- 息苦しくなるときがある。
- 夏でも手足が冷えるときがある。
- 胃の調子が悪いときが多い。(お腹がすかない、胸やけ、胃が重い等)
- よく下痢や便秘をする。または便秘と下痢を繰り返す。
- 肩こりや腰痛がなかなか治らない。
- 手足がだるいときが多い。
- 顔または手足だけ汗をかく
- 朝、起きる時に疲労を感じる。
- 気候の変化に弱い。
- やけにまぶしく感じる時がある。
- 寝ても寝ても寝たりない。
- 夢をよく見る。
- 風邪でもないのに咳がよく出る。
- 飲み込みづらい時がある。喉に違和感がある。ロレツが回らない時がある。

チェック数

0～1個 正常

2～3個 自律神経に負担がかかっています

4～6個 自律神経失調症になりかかっている
かもしれません

7個以上 要休養！医療機関に相談



自律神経失調症にならないためには①

生活リズムを作る

⇒ 生活リズムが乱れると体内時計のリズムが乱れ、自律神経の働きに悪い影響を与えてしまいます。

栄養バランスのいい食事をしっかりとる

⇒ 食品に含まれるビタミン・カルシウム・ミネラルなどは自律神経の働きを整える作用があります。

自分にあった休養(睡眠)時間をとる

⇒ 夜更かしが続くと、副交感神経と交感神経の切り替えがうまくいかなくなります。睡眠時間にこだわらず、質の良い睡眠をとるために部屋の明かりを消して、リラックスできる環境を作りましょう。

リラックス時間を作る

⇒ 交感神経の興奮を鎮めるためには心身の休息が必要です。静かな音楽を聴くことやアロマセラピーなどが効果的です。

自律神経失調症にならないためには②

体温調節をしっかり行う

⇒ 体温調節がうまくいかないと、自律神経の働きが不安定になります。

ストレス解消をする

⇒ ストレスが溜まると、身体は生命の危機であると感じ交感神経が過剰に働き、副交感神経が働かなくなってしまう、自律神経の乱れが起こります。

ストレッチをする

⇒ ストレッチをすることにより、筋肉がほぐれ、副交感神経の通りがよくなります。そのため、身体がよりリラックスを感じることができ、自律神経調整に効果的です。

ウォーキングをする

⇒ ウォーキングは有酸素運動のため副交感神経に働きかけ、リラックスが促されます。(楽しみながらすることが大切です)

会社でできる自律神経失調症予防！①

ストレス軽減のためにできること

●○●緊張を細切れにしましょう。

1日の中で緊張感が続いていると感じたら、トイレに立って深呼吸をするなど**小休止**を取る工夫をしましょう。

●○●できるだけ落ち着ける環境を作りましょう。

職場で許される範囲で**机や椅子など自分好みに調整**しましょう。

また、可能であれば休憩時間に好きな音楽を聴くなど**自分独自の空間**を作り、落ち着ける環境を整えましょう。



会社でできる自律神経失調症予防！②

快適な睡眠のためにできること

●○●午後の眠気を解消しましょう。

休憩時間やランチタイムなどを利用して、**短い昼寝でリフレッシュ**しましょう。

遅い時間や長い昼寝は、夜間の睡眠に悪影響が出やすいため、昼寝をするなら午後3時前の20分～30分にしましょう。



机や椅子の調節などオフィス環境を整えることも自律神経失調症予防になります

【参考】

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-082.html>)

文部科学省 心のケア各論

(http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/004.htm)

こころの健康気づきのヒント集

(https://kokoro.mhlw.go.jp/brochure/supporter/files/H25_kokoronokenko.pdf)