

## ●自律神経失調症について教えてください。

自律神経とは、字の如く「自律」、自らを律する神経のことです。つまり、自分の意思とは無関係に働き調節してくれている神経のことを言います。



例えば、心臓が動いたり、血管を伸び縮みさせて血液を流したり、消化、吸収、代謝、排泄などの内臓機能など、自分の意識で動かしていないように、これらは全て自律神経で調節されています。

この自律神経には「交感(こうかん)神経」と「副交感(ふくこうかん)神経」の2種類があり、この2つがアクセルとブレーキのように相反する統制でバランスをとって体を維持しています。

1日の自律神経のバランスを簡単に説明しますと、通常は朝太陽が昇ると、人の体も交感神経が優位になってきて、集中して活発な行動ができるようになります。夜になって太陽が沈むと、交感神経が穏やかになり副交感神経が優位になってきます。そのためリラックスして眠気が出てその日の疲れを回復できるようになるのです。

この交感神経と副交感神経のバランスが乱れることにより引き起こされる症状のことを自律神経失調症と言います。体の生命維持・調節をしている神経ですので、どんな症状であっても自律神経が関わっている、とも言えることができます。

自律神経失調症の主な症状	
身体に現れる症状	精神状態に現れる症状
頭痛、不眠、めまい、動悸、のぼせ、	不安感、疲労感、イライラ
下痢、便秘、肩こり、腰痛、吐き気、	記憶力の低下、考えがまとまらない、
胃痛、しびれ 頻尿、耳鳴りなど	悲観的、物音に敏感、自殺を考える、やる気がおきない など

不規則な食生活やストレス(精神・寒熱・時間帯)、免疫状態などの様々な要因で、自律神経の働きが低下したり、バランスが乱れたりします。一時的な乱れ方なら大丈夫ですが、慢性的に治らない時には原因を探して改善したり、弱っている神経に力をつけてバランスを取れるような状態を作っていくことが大切です。もしお悩みの方は、ツルが薬局までお気軽にご相談下さい。