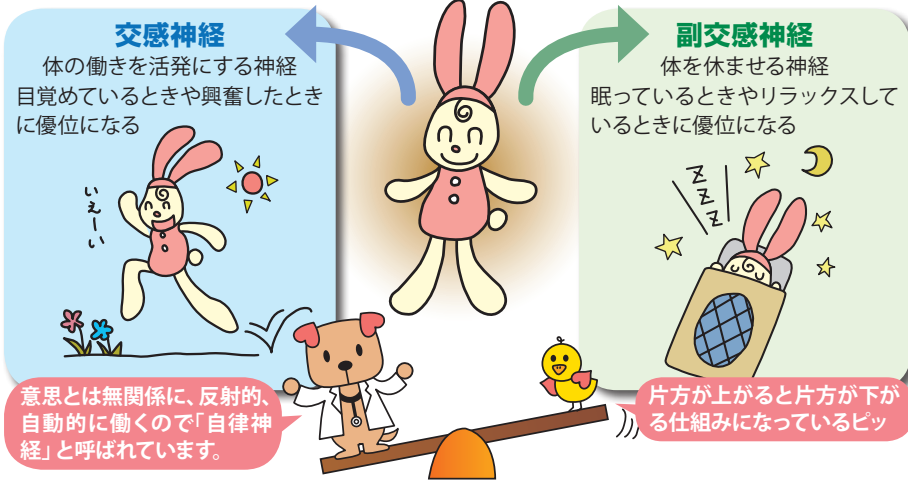




### ■そもそも自律神経ってなに？

呼吸・血液循環・体温調節・消化・排泄・生殖・免疫など、生命維持のために不可欠な機能を、本人の意思や意識に関係なく自動的に動かしている神経のことです。

**交感神経**と**副交感神経**の2系統で構成され、この二つが必要に応じバランスよく切り替わることで体調を正常に整えています。



### ■自律神経が調整している体の主要な働き

#### ◎内分泌（ホルモン）の調整

適正なホルモン分泌を促します。自律神経失調症が女性に多くみられるのは、排卵・月経・妊娠・更年期等の性周期がホルモンと深く関係しているためです。

#### ◎神経の調整

気温が上がっても体温が一定に保たれるなど、外部から刺激を受けても身体を一定の状態に保つよう調整しています。

#### ◎免疫の調整

体内に細菌やウイルスが侵入すると抵抗力をつけたり、発熱した場合に熱を下げようとするなど、病気の予防や治療のために働きます。

#### ◎精神(情緒)の調整

悲しいと涙が出る、驚くと心臓がドキドキするなど、精神的な変化から身体の反応としてあらわします。



# 知ってはいるが、実はあまりわかっていない 自律神経失調症

監修

千葉県医師会副会長

もりもとこうじ  
森本浩司 医師



めまいや頭痛、胃の痛みや慢性疲労など、明らかに体調不良があるのに、検査をしても原因がわからず悩んでいる方、周りにいっらしやいませんか？

それはもしかしたら自律神経に関係があり現れている症状かもしれません。自律神経の乱れは、不整脈など他の病を引き起こすことも多いため、正しく理解し、早期に対処することが大切です。

### 自律神経失調症って？

手足を動かしたり、話したりする時、人は本人の意思で行動しています。

しかし、たとえば心臓は動かさそうと意識しているわけではないのに絶えず拍動を続けています。寝ている時でも自然に呼吸していたり、食事をとると勝手に胃腸が動いて消化吸収してくれたり、暑くなると汗が出てきて体温調節したり等々。本人の意思とは無関係に、反射的、自動的に生命維持に欠かせない働きをしている重要な神経、それが自律神経です。

自律神経は、いわばアクセルの役割を担

## ■自律神経失調症ってなに？

大きなストレスや不規則な生活習慣などにより自律神経のバランスが乱れ、体や心に不調が現れる状態のことです。

自律神経失調症の症状は実に様々で、同時にいくつもの症状があらわれることもあれば、変化していくこともあり、人によって大きく異なるのが特徴です。



「自律神経失調症」は、正式な病名ではありません。明らかな症状があるのに検査をしても異常が見つからない場合につけられる「症状名」です。

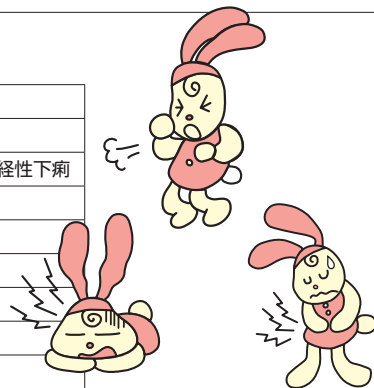
## ■自律神経失調症の様々な症状

頭	頭痛、頭重感、脱毛
目	疲れ目、まぶたのけいれん、なみだ目、目が開かない、ドライアイ
耳	耳鳴り、耳の閉塞感
口	口の乾き、口中の痛み、味覚異常、唾液が異常に出る
のど	のどの異物感、のどの圧迫感、のどのイガイガ感、のどがつまる
心臓・血管系	動悸、胸部圧迫感、めまい、立ちくらみ、のぼせ、冷え、血圧の変動
呼吸器	息苦しい、息がつまる、息ができない、酸欠感、息切れ
消化器	食道のつかえ、異物感、吐き気、腹部膨満感、下腹部の張り、腹痛、胃の不快感、便秘、下痢、ガスがたまる
手足	しびれ、痛み、冷え、足のふらつき
皮膚	多汗、汗が出ない、冷や汗、皮膚の乾燥、皮膚のかゆみ
泌尿器	頻尿、尿が出にくい、残尿感
生殖器	インポテンツ、早漏、射精不能、生理不順、外陰部のかゆみ
筋肉・関節	肩こり、筋肉の痛み、関節のいたみ、関節のだるさ、力が入らない
全身症状	疲れやすい、めまい、微熱、倦怠感、フラフラする、ほてり、食欲がない、眠れない、すぐ目が覚める、起きるのがつらい、乗り物酔いしやすい
精神症状	不安になる、イライラする、落ち込む、怒りっぽくなる、集中力が無い、やる気がでない、ささいなことが気になる、記憶力や注意力が低下する、すぐ悲しくなる



## ■自律神経失調症から起こることの多い病気

呼吸器系	過呼吸症候群、気管支ぜんそく
循環器系	心臓神経症、不整脈、起立失調症候群、起立性調節障害
消化器系	過敏性大腸症候群、胆道ジスキネジー、神経性嘔吐症、反復性臍疝痛、神経性下痢
神経系	偏頭痛、緊張性頭痛
耳鼻科	メニエール病、咽喉頭異常感症
口腔外科	口内異常感症、舌痛症、顎関節症
皮膚科	円形脱毛症、発汗異常、慢性じんましん
泌尿器系	膀胱神経症、夜尿症、心因性排尿障害
婦人科	更年期障害



う活動のための神経「交感神経」と、いわばブレーキの役割を担う休息のための「副交感神経」という正反対の働きをする二つの神経から成り立っています。

この二つは、シーソーのように交互に働いていて、昼間は活動しやすいように交感神経が優位に立ち、夜は休息のために副交感神経が優位に立って疲れやダメージから回復させています。

自律神経は状況に応じてこの二つの神経のスイッチを切り替え、バランスよく作用することで健康を保っているわけです。

ところが、強いストレスなどの刺激が長期間続いたりすると、このバランスが崩れてしまうことがあります。その状態を、自律神経失調症と呼びます。

### 『気の病』と捉えるのは間違い

先に書いたとおり、自律神経は、無意識のうちに作用することで生命維持に欠かせない働きを担っています。それは同時に、本人の意思でコントロールできるものではないということでもあります。

自律神経は全身の臓器に分布しているため、そのバランスが崩れると、倦怠感、頭痛、肩こり、手足のしびれ、動悸、不整脈、めまい、不眠など、実に様々な不調があらわれます。

## ■症例 30歳代女性(Aさん)

### 主訴

頭痛、1か月以上続く微熱、下痢と便秘を繰り返す



### Aさんを取りまく環境

ある年の4月、自分の子どもが通う小学校でPTAの役員に選ばれた。この仕事は自分には向いていないと感じていたが、「子どものため」という思いもあって夢中になって取り組んでいた。役員の仕事は家事や育児を終えてから始まるので、しばらくの間はその日の仕事が終わるのに深夜3時近くまでかかった。

7月頃になって少しは慣れたと感じられるようになったが、この頃から無意識のうちに歯を食いしばるようになっていた。歯や顎が痛むため歯科に行くと言われ、顎関節症と言われ、口内炎も指摘された。

その後しばらくすると、いつもより髪の毛が抜けるようになり、頭痛、微熱、下痢と便秘を繰り返す症状も出てきた。内科を受診してみたが、内科的には異常な所見は何も見つからなかった。このため、同じ年の11月に自らの判断で心療内科を受診することにした。

初診時、主訴に加えて時折頭が働かず体も動かないため何もできなくなる現象も認めるようになっていた。初診時だけの現象をみると「うつ病」と診断しても間違いではないと考えられた。しかし、話を聞くと4月以降生活や仕事を優先するあまり睡眠のリズムを大きく崩し短時間の睡眠を続け、それに合わせて食事を摂るリズムや量も大きく変動していることが明らかになった。

### 診断

この年の4月から初診時までの経過から考えて、現在の症状は自律神経がきちんと働いていないことから起こっていると考えられた。このため、まず自分で出来ることとして生活習慣の見直しを提案した。

#### ① 毎日7～8時間睡眠をとり、生活リズムの柱にすること。

(主婦として起床しなければならない時刻が決まっていたので、その時刻から7～8時間さかのぼりそこから眠る。)

#### ② 食事は、決めた時間に3食摂る。

#### ③ 週に1～2回の飲酒が習慣だったが、治療の一環として良くなるまでやめる。

#### ④ 薬物療法も開始する。

(全体として日常生活を送ること自体に大きな支障を来すほどとなっていたため、薬物療法も開始した。)

**\*重要ポイント\*** 生活リズムを安定させて家事・仕事と休息のメリハリをつける生活を作り上げることは、特に主婦の場合に重要なポイントとなることが多い。



### 治療結果

Aさんが生活や服薬指示を守り治療にしっかりと取り組んだこともあり、5か月間の通院と服薬を経てすっかり元の状態を取り戻し、無事に治療終了となった。

このように、睡眠・食事・家事・仕事・休息と生活のリズムを規則正しいものにすることが自律神経のバランスを崩さないもっとも近道な方法だと考えます。

不規則な時間を過ごしている方は、自律神経のバランスが崩れないように、早めに改善してみてください。



しかし内臓や器官の明確な病変によるものではないため、検査をしても異常が見つかりません。「それなら本人の気のせいでは？」と思われがちですが、それは大きな間違いです。

自律神経の働きのメカニズムは今もわかっていない部分が多く、それを正確に調べる検査方法はありません。

検査だけで推しはかることのできない症状に苦しんでいる人が少なくないことを覚えておきましょう。

### 予防・改善するためには？

自律神経のバランスが乱れる原因としては、過剰なストレスや生活習慣の乱れが考えられます。

人が生きていく上で、適度なストレスは必要です。

しかし、ストレスが大き過ぎると、活動のための神経である交感神経の出番ばかりが多くなり、いわばアクセルを踏みっぱなしになるため、体は休息をとれず、疲労やダメージから回復できなくなってしまいます。

また、私たち人間の体は、「体内時計」と呼ばれる24時間周期の生体リズムに従って動いています。それが、慢性的な寝不足や昼夜逆転、不規則な食生活などの不摂生が

## ■自律神経失調症の予防・改善のためにできること

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる生体リズムがあり、食事や睡眠など、1日の行動パターンに合わせて神経や内臓が働くよう調節されています。

健康で暮らすために、食事や睡眠を規則正しくとることがいかに大切かをきちんと意識し、生活のリズムを整えましょう！



### ① 生活サイクルのリズムを整える

起床・就寝時間や、朝、昼、夜の食事の時間をだいたい良いので決めておき、それに沿った行動を心がけると生活のリズムが整います。

### ② きちんと食事をとる

1日3回、バランスの良い食事をとることは健康の基本です。ストレスに負けない体づくりのために、特にタンパク質やビタミン、ミネラルが不足しないようにして、食生活を大事にしましょう。

### ③ しっかり睡眠をとる

十分な睡眠をとれるよう、ゆとりをもって行動し、早寝早起きを心がけましょう。

### ④ 精神的ストレスをため込まない

心の疲労をため込まないよう、辛いときは一人で抱え込まず誰かに相談するなど、上手にストレス発散しましょう。

また、ストレスとうまくつきあっていけるようになることも大切です。ものごとを否定的にとらえがちな人は、前向きに考える、楽観的にとらえることを意識しましょう。

### ⑤ ワーキングライフを見直す

働き過ぎの場合は残業をなくすよう仕事の進め方を工夫したり、夜勤や交代制の勤務を日中に変更してもらうなど、健康のためにワーキングライフの改善に努めましょう。

### ⑥ 体を動かす

ウォーキングなどマイペースでできる適度なスポーツは、運動不足の解消はもちろん、気持ちよく汗を流して精神的な充実感も得られます。また、定期的な運動習慣を身に付けることで、生活のリズムもつくれます。

### ⑦ 心から楽しめるリフレッシュタイムをつくる

心地の良い音楽を聴いたり、ぬるめのお風呂にゆっくりつかったり、趣味を楽しむなど、自分なりのリフレッシュタイムをつくりましょう。

### ⑧ 意識的に休憩時間を設ける

仕事が一段落したときには、仕事場から離れて外の空気に触れるなど、意識的にブレイクタイムをつくり、心身の疲労回復をはかりましょう。また、休日は仕事のことは忘れ、しっかり休養をとりましょう。

## ■自律神経失調症の治療

自律神経失調症は、体と心の両面に働きかける治療を行う必要があります。

検査としては、まず、ほかの病気がないかどうかを調べます。自律神経失調症の症状は、内臓、もしくは精神的な病気がある場合も見られるからです。その結果、ほかの病気が見つからず自律神経失調症と診断された場合は、身体に起こっている不快な症状を取り除く「薬物療法」が中心となります。

さらには、カウンセリングによって徐々にストレスを取り除き、心のバランスを整えていく「心理療法」も行われます。

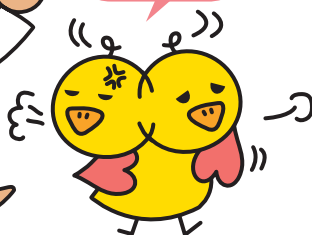
自律神経失調症を乗り越えるには、生活習慣を整えることが肝心です。



体調を崩したら、不良箇所の科をまず受診！検査で異常が見られず、自律神経失調症と診断されたら、心療内科を受診してください。



一人で悩まず受診だピッ！



継続と、生体リズムが狂い、自律神経のバランスを乱す原因となります。

予防・改善のためには、まずは過剰なストレスを回避し、リラックスできる時間を増やすことと、生活習慣を見直すことから始めてみましょう。

治療としては、薬物療法での症状の緩和が基本となりますが、同時にカウンセリングなどの心理療法も行なわれます。相談しやすいかかりつけ医を見つけ、焦らず治療することが大切です。