



身体の不調——ストレスや過労が原因？

じりっ しん けい しっ ちよう しょう

自律神経失調症

ストレスや過労は、精神的なダメージだけでなく、身体的にも不調を引き起こすことがあります。

こうした場合、自律神経のバランスの乱れ——「自律神経失調症」が関係しているかもしれません。

様々な機能を無意識のうちに調節しています。

この働きは、ホメオスタシス(生体恒常性)という機能によるもので、自律神経はこのホメオスタシスを維持する働きしている、生命維持には欠かせない重要な神経です。

自律神経は、交感神経と副交感神経という二つの神経からなっています。交感神経は身体の働きを活発にし、副交感神経は身体を休めます。交感神経と副交感神経がバランスを保って働き、身体の調子を整えています。

しかし自律神経は、ストレスや過労による影響を受けやすく、交感神経と副交感神経のバランスが

乱れると、身体に様々な不調が現われます。これを自律神経失調症といいます。

自律神経失調症による身体の不調



自律神経失調症で現われる身体の不調は、頭痛・耳鳴り・疲れ目・動悸・息切れ・手足のしびれや痛み・胃の不快感や吐き気・下痢・便秘・肩こり・筋肉の痛み・生理不順・早漏・射精不能……。ざっと挙げただけでもこれほどたくさんの不調が、単独あるいは複数重なって現われます。

その他にも、めまい・火照り・微熱・倦怠・疲労・食欲不振・睡

自律神経ってどんな神経？



自律神経は、身体の内外的からの情報や刺激に対して自動的に反応する神経で、本人の意思とは関係なく、呼吸・血液循環・体温調節・消化・排泄・生殖・免疫といった



頭痛

肩こり

動悸

めまい

睡眠障害

疲労

眼障害……といったこともあげられます。

自律神経失調症

4つのタイプ



自律神経失調症は、大きく分けると次の4つのタイプに分けることができます。

◇本態性型自律神経失調症

原因……生まれつき自律神経の働きが乱れやすい。

特徴……低血圧、虚弱体質、体力に自信がない人に多い。

◇神経症型自律神経失調症

原因……心理的な問題による。

特徴……自分の身体の不調に敏感な人、くよくよしがちな神経過敏の人に多い。

◇心身症型自律神経失調症

原因……日常生活のストレスを無理に抑えることによる。

特徴……最も多くみられ、約半数がこのタイプ。現われる症状・重さはさまざま。

◇抑うつ型自律神経失調症

原因……慢性的なストレスの蓄積などによるうつ反応。

特徴……几帳面で完璧主義の人に

多い。まず、抑うつ気分を治療する。

自律神経失調症はどのように治療する？



自律神経失調症に対して医療機関では、薬物療法や心理療法による治療が行なわれます。基本的には、まず薬で症状を緩和してから、カウンセリングなどの心理療法を行なうこととなります。

自律訓練法によるセルフコントロールも効果があります。自律訓練法は緊張状態を緩和してくれるリラクゼーション法で、習得してリラクセスできるようにすれば、上手にストレスと付き合っていくける精神状態を得ることも可能です。



うつ病のサイン

うつ病を患っていても、ご自身が認めたがらない、あるいは医療機関の受診をためらうといった方がいらつしやいます。こうした方のため、ご家族や周囲の人が、ささいなことでも、うつ病のサインを見逃さないことが大切になります。次の点に注意してください。

【ご家庭では】

- ①口数が減少し、ため息をつくことが多くなった。
- ②よく眠れていないようだ。
- ③食欲がない。
- ④飲酒量が増えている。

【職場では】

- ①今まであまりなかったような失敗が増えている。
- ②能率が低下している。

下している。③遅刻や欠勤が増えた。

うつ病患者の約半数の方が、自殺を考えるといわれています。遺書を書くなどの行動や自殺をほのめかすような言動に気づいたときは急を要します。こうしたときにはまず、その辛い心境をしっかりと聞いて受け止め、理解しようとする。そして『大切な存在だから、死なないで欲しい』と率直に、はっきり伝えるようにします。

このようときでも、本人が医療機関を受診したくないという場合は、ご家族の方が本人に変わって病院を訪ねて相談してみるのも良い方法です。

うつ病は、治らない病気ではないことを本人と周囲の人が、しっかりと心に残り、病めて、病気の治療と共に、問題解決へと歩んでいきましょう。

