

# 自律神経の乱れが引き起こす症状とその対処法

前回、生活習慣の中で精神的、身体的バランスが乱れると自律神経が乱れる原因ということをお伝えしました。今回は、自律神経の乱れが引き起こす症状や、その対処法などをご紹介します。体の不調でお悩みの方はぜひ参考にしてみてくださいね！

**自律神経：**循環器、消火器、呼吸器などの活動を調整するために24時間働き続けている神経

## 交感神経

体の活動時や昼間に活発になる

## 副交感神経

安静時や夜に活発になる

ストレス  
不規則な生活

自律神経の  
乱れ

## 自律神経が乱れるとどうなる？

- **疲労感**…体が疲れやすい、朝起きることができない
- **頭痛**…頭がずきずきする、頭が重い、頭がふらつく
- **体温の異常**…慢性的な微熱、低体温など
- **睡眠異常**…不眠、日中の眠気
- **耳・喉・口の症状**…耳鳴り、耳が詰まった感じがする、喉の異物感、口が乾く、口内が痛い
- **胸部の異常**…動悸、息切れ、胸の痛み、胸やけ、圧迫感、うまく息を吸い込めない
- **吐き気・胃腸の異常**…吐き気、腹部膨満、便秘、腹にガスが溜まる
- **排尿に症状**…頻尿、残尿感、排尿しにくい感じがある
- **手足の異常**…手足のしびれ、脱力感、手足の冷え、ほてり
- **筋肉の凝り・関節の痛み**…首や肩の凝り、関節の痛み
- **皮膚の異常**…皮膚や粘膜のかゆみ

## 自律神経が乱れが引き起こす疾患

- **自律神経失調症**…

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。不安や緊張、抑うつなどの心のトラブルにより、吐き気や多汗、全身の倦怠感、頭痛、肩こり、手足のしびれ、動悸、不整脈、めまい、不眠などの症状があらわれます。



## ○ 神経性胃炎…

仕事などによる精神的なストレスや過労が原因となる胃炎です。ストレスや生活習慣の乱れから、自律神経がバランスを崩して胃酸が過敏に分泌され、気分がふさぐ、喉がつかえる、胸やけがする胃が痛む、胃がもたれるなどの胃炎の症状を引き起こします。

## ○ 過敏性腸症候群…

腸のぜん動運動に異常が起こり、腹痛をともなう慢性的な下痢や便秘などを引き起こします。ときに便秘と下痢が交互に起こることもあります。何週間も下痢が続いたり、一時的に治まり、その後再発するという現象を繰り返すこともあります。検査で調べても、目に見える異常が認められないのが特徴です。

## ○ メニエール病…

ストレスなどが原因で内耳のリンパ液に異常が生じます。自分や周囲がぐるぐる回るめまいと、どちらか一方の耳にだけ起きる耳鳴り、そして難聴の3つが同時に起き、多くの場合、強い吐き気や嘔吐をともないます。危険な疾患ではありませんが、放置すると耳鳴り・難聴が進行します。

## ○ 過呼吸症候群(過換気症候群)…

過剰な精神的ストレスが引き金となって、突然浅く速い呼吸を繰り返す疾患です。動悸や酸欠状態のような息苦しさを感ずります。さらに呼吸のしすぎによって血液中の二酸化炭素が過度に減少することで、めまい、手足のしびれや筋肉のこわばりなどが生じます。息苦しさを呼吸をしようとして、さらに呼吸のスピードが速まる悪循環に陥ることもあります。



# 知っておきたい 日常生活でできる予防法

## 1 精神的なストレスに強くなる

問題を一人で抱え込んでしまわず、誰かに相談するなどの上手な解消法を身につけることが大切です。

## 2 心身をリラックスさせる方法を見つける

心地よい音楽を聴いたり、半身浴をしたりなどリラックスした状態を得ることが大切です。また肩や腕にギュッと力を入れた後、フツと体の力を抜くと心身ともにリラックスする効果があります。

## 3 ライフスタイルを見直す

生活を構成する食事、睡眠、休養、労働(勉強)の5つが、毎日規則正しく行われていると生体リズムも順調に回りやすくなります。

## 4 適度な運動をする

ウォーキングなどマイペースでできる運動を無理のない範囲で始めて、運動習慣を身につけましょう。

## 5 カルシウムを積極的にとる

カルシウムには、神経の働きの緊張を鎮め、精神的なイライラを抑える効果があります。

### カルシウムが多い食品

【乳製品・めざし・干しエビ・わかさぎ・小松菜・ほうれん草・チンゲン菜】