



あると便利な置き薬  
くすりの広貫堂

株式会社 布村薬品

電話 0776-54-1896 FAX 0776-54-1998

ホームページ <http://www.nunomura.com>

営業所 金沢 076-291-3760 敦賀 0770-25-6725

まいにち健康のバックナンバーはホームページの「健康情報」に記載されています。 編集発行 薬剤師 布村 徳久

登録販売者 村上 雅己

## 春は要注意？自律神経失調症の話！

青葉が目眩しいこの頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか。暖くなり活動しやすいこの時期、「疲れがとれない」「なんとなく頭が重い」…などお悩み事が多い方は要注意。自律神経が乱れているかもしれません。

春は変化が多い季節です。身体や心の変化にも気付き、早めに対処したいものです。今回、知っておきたい自律神経失調症について紹介します。

春に注意が必要な理由

- ・気温や気候の変化が激しい
- ・入学・就職・転勤などの環境の変化(ストレス)
- ・体が冬(交感神経優位)から夏(副交感神経優位)へと変化



### 自律神経失調症とは

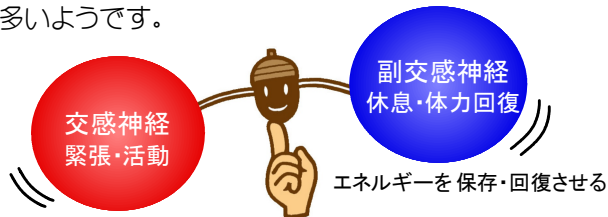
あれこれ症状を訴えるものの、検査をしても異常を発見できず、病気が特定できない場合を自律神経失調症という病名でひとくくりしています。

原因は元々の体質、性格、ライフスタイル、そしてストレスにより自律神経が乱れる事によって起こり、日常生活にも影響がでるため、やっかいな病気です。

### 自律神経ってどんな神経？

自律神経とは、心臓を動かしたり汗をかいたり、自分の意思ではコントロールできない、生命活動に必要な神経です。

全身の器官に影響があり、さらに自律神経は非常にデリケートで、生活リズムや感情の変化に影響をうけます。例えば、感動して涙がでたり、好きな人の前で胸が高鳴ったりと問題がなければ良いのですが、緊張で腹痛やトイレが近くなると困ってしまいます。ストレス社会の現代では、負担のかかっている人も多いようです。



### 治療法にはどんな方法があるの？

原因が複雑なだけに、治療法はいろいろあります。

- ・自律訓練法などによるセルフコントロール
  - ・薬物療法
  - ・カウンセリングなどの心理療法
  - ・指圧やマッサージ、整体、鍼灸、ストレッチなどの理学療法
  - ・音楽療法やアロマセラピーなど五感に働きかける治療法
  - ・自己管理によるライフスタイルの見直し
- 早寝早起きを実行する。スポーツで運動不足解消。酒・タバコとの付き合い方。趣味をもつなど。



自律神経失調症は、ただ薬を飲んで安静にしていれば治るというものではなく、時には自分自身のあり方を見直す治療も必要です。



### 自律神経失調症の主な症状

<b>全身症状</b> だるい、のぼせる 冷える、不眠・惰眠		<b>脳神経系の症状</b> めまい、しびれ 頭痛・頭重、耳鳴り	
<b>循環器系の症状</b> 立ちくらみ、動悸 不整脈、顔の紅潮		<b>呼吸器系の症状</b> 息切れ、あくび 咳、のどの不快感	
<b>消化器系の症状</b> 吐き気、胃の不快感 下痢、便秘、食欲不振		<b>運動器の症状</b> 肩こり、足の痛み 背部痛、腰痛	
<b>皮膚の症状</b> 発汗、指先の冷え 青白い顔、顔面紅潮		<b>泌尿器・生殖器の症状</b> 頻尿、残尿感 生理不順、勃起不全	
<b>精神面の症状</b> あせる、イライラする 無感動、集中力の低下		症状も1つのものが慢性的に続いたり、複数の症状が重なったりと多種多様です。	

### 自律訓練法のやり方

暗示をかけて心身の緊張を解きほぐし、自律神経のバランスをよくする。

最初に「気持ちが落ち着いている」と2~3回繰り返す。続いて下の言葉を心の中でゆっくり唱えながら、イメージする。



- ①手足が重たい (右手、左手、右足、左足の順番に)
- ②手足が温かい (右手、左手、右足、左足の順番に)
- ③心臓が静かに規則正しく打っている
- ④楽に呼吸している ※ポイント ①②は、力が抜けて重くなるイメージや、お湯や火にあてているイメージで行うと良い。
- ⑤おなかの温かい
- ⑥顔が心地よく涼しい

最後に、両手を強く握ったり開いたり、背伸びする「消去動作」を行う。

### お困りの症状に、オススメの和漢生薬



動悸・息切れ  
気つけに



軟便・便秘  
胃弱に

担当の営業マンに、お気軽にご相談下さい。