

# 自律神経失調症と対策

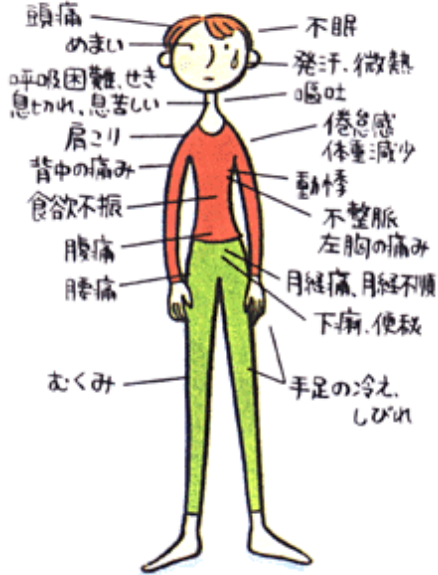
平成21年1月31日 藤本循環器科・内科院内講演資料

## 自律神経失調症とは？

不規則な生活や習慣などにより、身体を働かせる自律神経のバランスが乱れるためにおこる様々な身体の不調のことです。

内臓や器官の病変によるものではないので病院で検査をしても「異常なし」

### 〈自律神経失調症のおもな症状〉



### 自律神経失調症と関係の深い病気

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
呼吸器系	過呼吸症候群、気管支ぜんそく、
消化器系	過敏性大腸症候群、胆道ジスキネジー、神経症嘔吐症、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	めまい、メニエール病、乗り物酔い、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

### 自律神経失調症の原因



## 自律神経失調症の治療方法

- ・ 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
- ・ 音楽療法やアロマテ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

生活のリズム、食事、睡眠、運動、心にゆとりを持つ、ストレス耐性の強化、感情処理・・・など

## 薬物治療

●**自律神経調製剤**.....自律神経の中枢に直接作用して、安定をはかる薬。原因に精神面が関与しない場合に効果的。副作用が少なく、長期間、使用できる。

●**精神安定剤(抗不安剤)**.....自律神経の緊張を緩和させ、不安や緊張を和らげる薬。副作用は眠気やめまい、脱力感など。

●**ビタミン剤**.....自律神経のバランスを整えるビタミンA、B群、C、Eを処方する。他の薬との併用が基本。

●**ホルモン剤**.....更年期の女性や卵巣を摘出して、ホルモンバランスが崩れた女性に、女性ホルモンを補充する

●**黄連(おうれん)**.....精神の不安を抑え、胸のつかえや下痢などにも効果がある。

●**抑肝散**.....イライラ、神経の高ぶり、不眠症などを抑える。

●**芍薬**.....神経の緊張を和らげ、高まった血圧や筋肉の興奮を抑制。

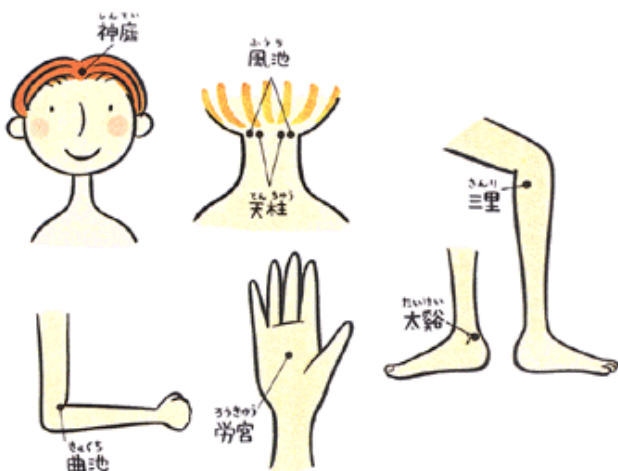
●**その他**.....抗うつ剤、睡眠誘導剤など。一方、市販の漢方薬には、次のような薬が有効です

漢方処方例：火照り感・動悸などに対して

強い人 : 黄連解毒湯

三物黄ごん湯・加味逍遥散

弱い人 : 小建中湯・六味丸・炙甘草湯



自律神経失調症を解消するツボ

- ・ **天柱(てんちゅう)**.....首の中央の太い筋肉の両側で髪の毛の生え際。
- ・ **風池(ふうち)**.....天柱から指1本分、外側。

- 神庭(しんてい).....顔の中央のライン上で、髪の毛の生え際から1・上。
- 曲池(きょくち).....腕を直角に曲げた時、ひじの内側にできるしわの先端。
- 労宮(ろうきゅう).....手のひらのほぼ中央。
- 足の三里(さんり).....ひざから指4本分下で、骨の外側のくぼみ。
- 太谿(たいけい).....内くるぶしとアキレス腱の中間。

## 運動療法

- お腹をへこませながら、静かに深く息を吐きます。次にお腹に力を入れて1~2秒、息を止め、ゆっくり力を抜いて自然に息を吸います。肺全体に空気がいっぱいになったら、1~2秒、息を止めます。これを5~6回繰り返して下さい。

### 太陽崇拝のポーズ



①息を吸いながら、体をゆっくり後ろに反らす。

### 山のポーズ

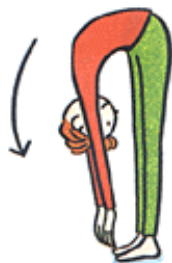


①正座をして、胸の前で、手を組み、ひじは肩と同じ高さ。  
②息を吐きながら、手のひらを上に返し、天井に向かって背伸びをする。1~2分間、続ける。

### 魚のポーズ



①あお向けに寝て両足をそろえ、脇を締めるようにひじを立てる。



②息を吸ってから、息を吐きながら、おじぎをするように深く前屈する。30秒くらい続ける。



②大きく息を吸ってから、息を吐きながら胸を持ち上げる。頭のでっぺんを床につける。30秒~1分間、続ける。

## ストレスと付き合う10カ条

- (1) 完璧主義を捨てる。
- (2) 現実を直視する。
- (3) 自分なりのストレス尺度を持つ。
- (4) 心から打ち込める趣味を持つ。
- (5) つらくなったら悲鳴を上げる。
- (6) 悩みを打ち明けられる心の友を持つ。
- (7) 軽い運動でいい汗をかく。
- (8) 先入観を持って人と接しない。
- (9) 解決を先に延ばさない。
- (10) 「ノー」という勇気を持つ。