安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ５９（８月）

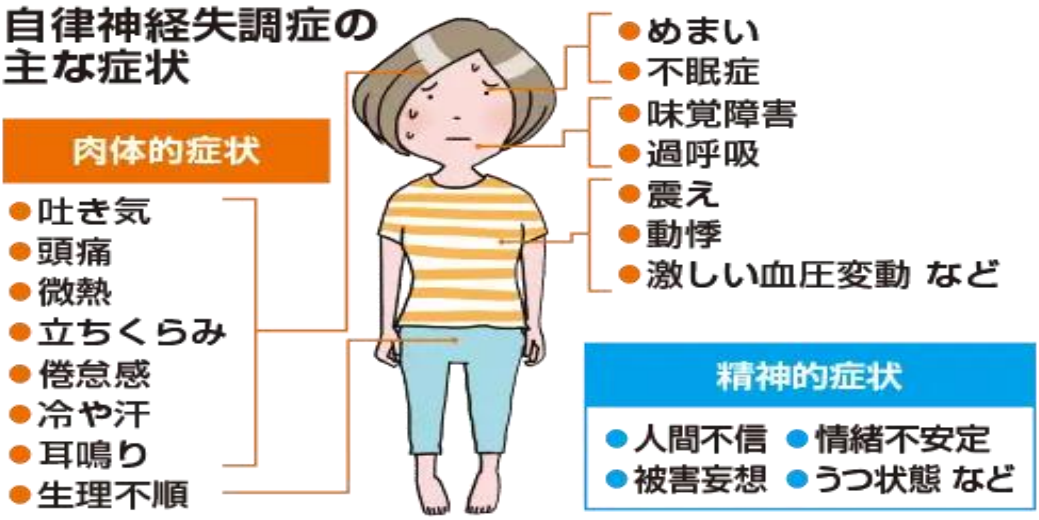
こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、自律神経失調症です。

そもそも自律神経とは？

自律神経とは、心臓を動かしたり汗をかいたりするような、自分の意思とは無関係に、自動的に体の機能を調節する神経のことです。自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の２つに分類され、必要に応じて相互に切りかわって働きます。自律神経によって調整される機能には、呼吸や代謝、鼓動、体温調節等に加え、精神状態の変化によってもたらされる身体反応（悲しい時の涙、驚いた時の鼓動、紅潮等）も含まれます。

自律神経失調症の原因と特徴は？

自律神経失調症の原因には、ストレスや不規則な生活習慣などがあります。特に、責任感が強く、完璧主義な人はストレスを溜め込みやすく自律神経のバランスを崩してしまいます。



自律神経失調症だと思っていたら、他の病気だったという可能性もありますので、疑わしい場合はまず病院へ行ってきちんと診断をしてもらいましょう。

自律神経の乱れをセルフチェック

自律神経が乱れやすい人にありがちな項目となります。自身の状態をチェックしてみましょう。

①仕事が忙しい　②寝不足ぎみ　③疲労が溜まっていると感じる　④風邪をひきやすい　⑤職場が寒い

⑥心配事が多い　⑦夜遅くまでテレビやスマホを見ている　⑧運動不足

⑨ファーストフードやコンビニ弁当が多い　⑩砂糖が多く入った食べ物や飲み物が多い

２個以上該当する方は自律神経が乱れやすい生活をしているので注意が必要です。

自律神経失調症が女性に多い理由

自律神経失調症は男女ともに認められますが、女性の方が明らかに多いです。

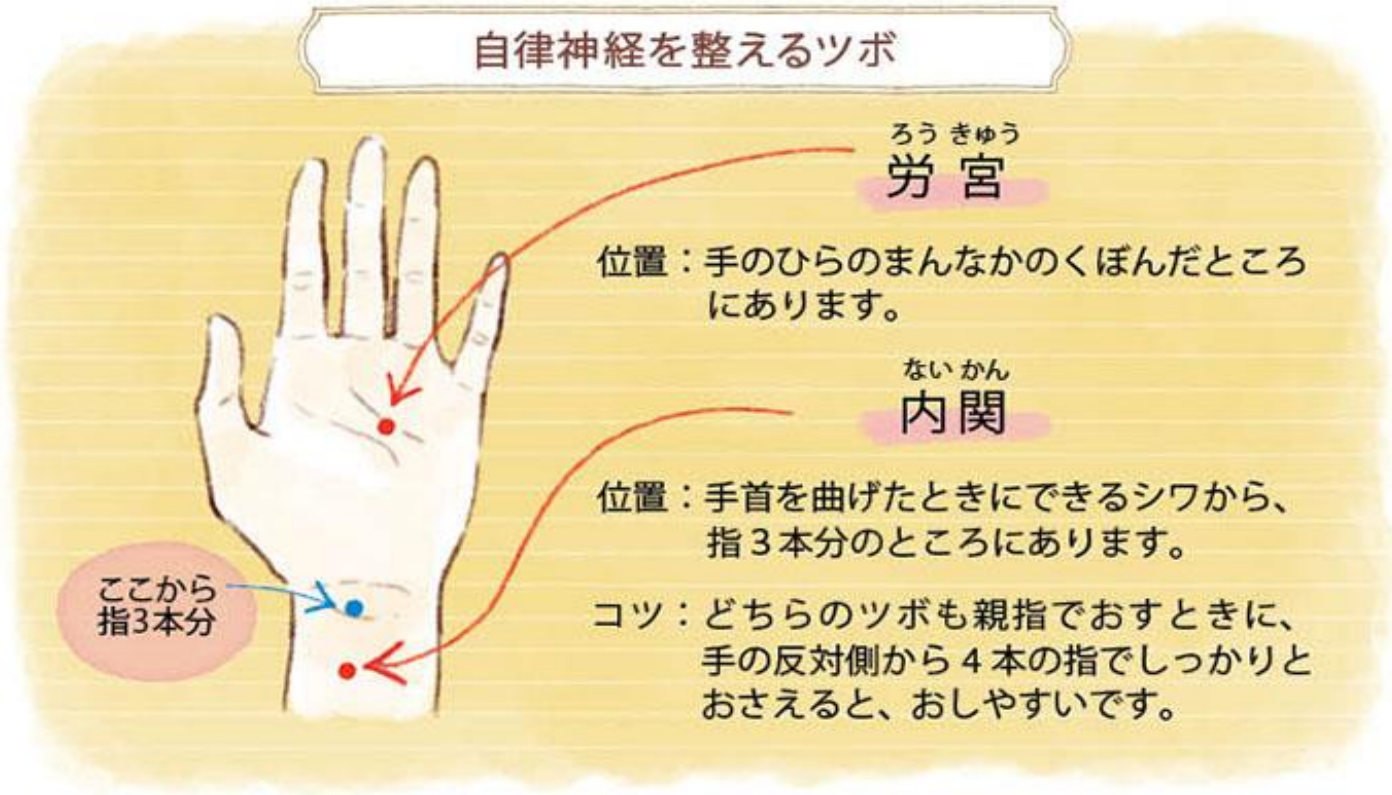
その理由としては、以下の３つがあげられます。

①女性ホルモンの生理的な変化がある　②甲状腺ホルモンが乱れやすい

③女性の方が気分障害や不安障害が多い

女性ホルモンは、脳の視床下部と呼ばれる部分がコントロールを行っています。実は視床下部は、自律神経系のバランスを司っている部分になります。ですから女性ホルモンの影響はとても大きく、毎月の周期的な変動、年齢に伴う変動に伴って、自律神経症状が認められやすいのです。また甲状腺ホルモンは、体の代謝を高める働きがあり、交感神経を活性化させます。甲状腺機能がくるってしまうような病気として橋本病やバセドウ病がありますが、男性よりも女性に圧倒的に多い病気になります。また気分障害や不安障害といった精神疾患も、女性の方が男性よりも多く認められます。それだけでなく、女性は自己主張しにくく、自らの感情を抑圧しがちになる。

女性の方が容姿が評価され、極端なダイエットなどに走りやすい。女性の方が人間関係が複雑になりがち。
といったことから、ストレスが自律神経症状として表れやすいといわれています。



安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)