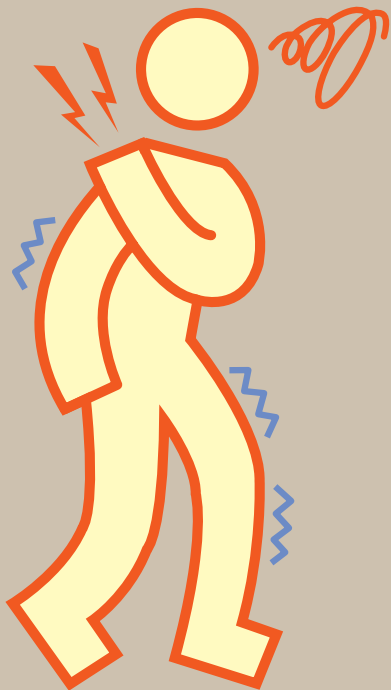


わかいやあひ病気のはなしシリーズ19

自律神経失調症

めまい、息切れ、肩こり、しびれ、痛み、眠れない…



一般社団法人日本臨床内科医会

もくじ

こんなこと、気になりませんか？	1
自律神経失調症は“気のせい”ではなく、 ちゃんと原因がある病気です	2
なぜ、自律神経のバランスが乱れるのでしょうか	3
自律神経は、からだを最適な状態に保つために働く ストレスや生活習慣の乱れの影響が大きい	5
ストレスでからだに影響がでるのは当然のこと	6
自律神経失調症は、治せる病気です	7
ストレス解消のコツ	5
メリハリのある生活で、からだのリズムを取り戻す	10
考え方の角度を変えてみる	
かかりつけ医によく相談するのがベスト	11
処方される薬について	
症状があるときだけでなく、定期的に受診を	12

わかりやすい病気のはなしシリーズ 19

自律神経失調症

第1版第1刷
2002年7月発行

発行：一般社団法人日本臨床内科医会

〒101-0062

東京都千代田区神田駿河台 2-5 東京都医師会館 3階

TEL.03-3259-6111 FAX.03-3259-6155

編集：一般社団法人日本臨床内科医会 学術部

こんなこと 気になり ませんか？

めまい、肩こり、頭痛、頭が重い、手足のしびれや痛み、手足が冷える、顔がほてる、動悸^{どうき}、下痢、便秘、胃がおかしい、眠れない…。

これらは日常よく起こりがちな症状です。このようなときに病院を訪れ、検査で病名がわかれば、その治療によって症状は治まり一件落着です。

ところが、いろいろ検査をしてもこれといった原因が見つからなかったり、病気の程度が自分が考えている程度よりもずっと軽く、検査結果からは症状の重さを説明できない場合があります。このようなとき、「自律神経失調症」の可能性が考えられます。



倦怠感 疲労感 熱っぽい

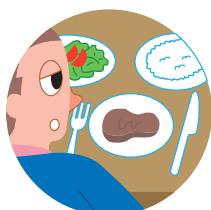


しびれ



息切れ 動悸

めまい 頭重・頭痛 眠れない 寝汗 食欲不振 胃痛 悪心



自律神経失調症は“気のせい”ではなく、
ちゃんと原因がある病気です

「異常が見つからないのなら、自律神経失調症は病気ではないの？」と思うかもしれませんが、そうではありません。検査で原因がわからないのは、自律神経の働きを正確に調べる検査方法がないためや、この病気の背景には、精神的ストレスなどの検査では推し量れない要素が多いためです。

検査で「異常なし」といわれると、周囲の人から、「気のせい」「大げさ」「怠けている」と見られてしまうことがあります。その無理解な態度が、あなたをさらに苦しめていることもあるでしょう。自律神経失調症は、検査結果だけで語るができない病気だということを、多くの方が正しく理解することが必要です。



肩こり



背痛 腰痛



腹痛 下痢 便秘
腹部不快感

なぜ、 自律神経の バランスが 乱れるので しょうか

自律神経は、からだを最適な状態に保つために働く

自律神経失調症は、文字どおり自律神経が失調した(バランスが崩れた)状態です。

自律神経は、その時々のからだの状況に応じて、意思とは無関係に自動的に働き、体内をつねにベストの状態に保ち続ける神経です。例えば暑いときに汗をかいて体温の上昇を抑える、運動時に心臓の鼓動を早くして筋肉に大量の血液を送る、食後に胃腸の働きを活発にする、ホルモンの分泌をコントロールするなど、さまざまな重要な役割を司っています。

自律神経のバランスが乱れると、安静にしているのに心臓の鼓動が激しくなる、胃腸の具合がよくない、突然からだかほてるといった、多くの不快な症状が引き起こされます。症状はその人の弱い部分に現れやすく、体質的におなかが弱い人には腹痛や下痢など、肩がこりやすい人にはがんこな肩こりが起きます。いくつもの症状がかわるがわる現れたり、同時に重なることもあります。

自律神経のおもな働き

交感神経	器官	副交感神経
拡大する	瞳孔(ひとみ)	縮小する
分泌が減ることがある	涙腺	分泌が増える
広げる	気管	狭くする
速く打つ	心臓	遅く打つ
収縮する	血管	拡張する
上昇する	血圧	降下する
動きが遅くなる	胃・腸	動きが速くなる
分泌が減る	消化液の分泌	分泌が増える
ゆるむ	膀胱	縮む(排尿)
血管が収縮する	陰茎	血管が拡大する(勃起)
縮む(鳥肌)	立毛筋	ゆるむ

自律神経は、交感神経と副交感神経の二つに分けられ、互いに相反するように働きます。

ストレスや生活習慣の乱れの影響が大きい

自律神経のバランスが崩れる直接的な原因は特定できませんが、間接的には、ストレスや生活習慣ライフスタイルの乱れが影響していることが多々あります。

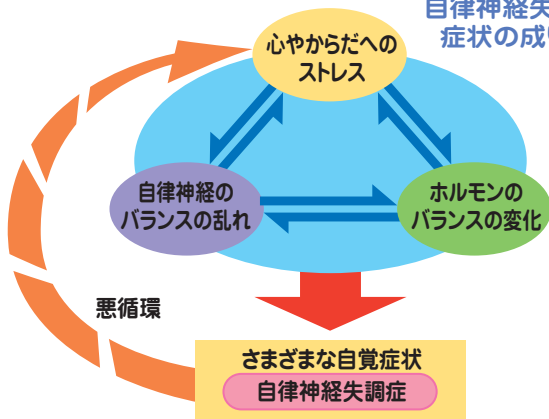
例をあげると、緊張したときにトイレが近くなったり、汗をかいたり、手が冷たくなることは、だれでも経験したことがあるでしょう。悩みがあるときは、食欲がなくなったり、眠れなくなったりします。また、睡眠不足が続いたとき、めまいを感じることはないでしょうか。

そのような状態が長引くと、からだが耐えられる限界を超えてしまいます。その結果、自律神経やホルモンのバランスに悪影響が及び不快な症状が現れ、物事が思うように進まないといった焦りあせや不安が新たなストレスとなって、さらに症状を悪化させるという悪循環が起こります。ひとつひとつの原因は細かなことでも、それがいくつも重なれば大きな負担となるのです。



精神的 ストレス

自律神経失調症の 症状の成り立ち



ストレスでからだに影響がでるのは当然のこと

今の日本は、これまでにだれも体験したことのない超ストレス社会です。また、昼と夜の区別がはっきりしない環境で暮らしていると、生活習慣が乱れやすくなり、からだの負担は大きくなります。解消できずに溜まったストレスの影響が、からだの弱い部分に現れたとしても、全く不思議ではありません。

原因となるストレスは、不況による仕事上の問題はもちろん、それが遠因と考えられる人間関係のトラブル、親や配偶者の病気、子どもの自立など家庭生活の変化、若い人の場合は受験や就職、結婚など、いろいろあります。ストレスの感じ方は、その人が置かれている環境によって異なりますから、調子のいいときには些細に思えることが、別の時期、別の人には、大きなストレスとなることも珍しくありません。

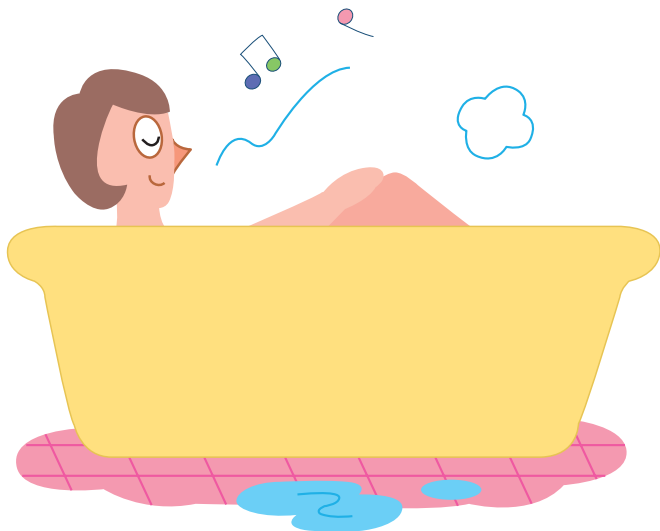
自律神経失調症は治せる病気です

ストレスや生活の乱れなどに対し、からだが発する注意のサインが、自律神経失調症です。からだの異常ではなく、正常な反応の結果といえます(だからこそ、検査でも原因が見つからないのです)。症状は長引くことが多いですが、ストレスを上手に手なずけ、生活習慣を正してきちんと治療すれば、不快な症状はかなり軽くなります。



ストレス解消のコツ

気軽にできるストレス解消法として、散歩や体操、入浴などがあげられます。ペットや植物を育てる、音楽鑑賞、カラオケなどの趣味をもつのも効果的です。最近はやりのアロマセラピーもおすすめ。そんな趣味を通して積極的に交友関係を広げましょう。家族や友人とレジャーやスポーツを楽しんだり、ボランティア活動に参加するのもよいでしょう。リラックスできて楽しいと思える時間、心の充実感を得られる瞬間を大切にしてください。



あなたのストレス度を チェックしてみましょう

あてはまるものに○印をしてみましょう。

[からだのチェック]

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よく頭痛がする、頭が重い | <input type="checkbox"/> 胸が圧迫されるようで苦しい |
| <input type="checkbox"/> よく肩がこる | <input type="checkbox"/> めまいがする |
| <input type="checkbox"/> 腰が痛い | <input type="checkbox"/> 全身がたる感じがする |
| <input type="checkbox"/> のどがつまる感じがする | <input type="checkbox"/> 手足がしびれる |
| <input type="checkbox"/> 手足が震える | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘になりやすい |

[心のチェック]

- | | |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> これから先の自信がない | <input type="checkbox"/> 朝、気分がすっきりしない |
| <input type="checkbox"/> 朝、早く目が覚める | <input type="checkbox"/> 根気が続かない |
| <input type="checkbox"/> なんとなく不安でイライラする | <input type="checkbox"/> 仕事にとりかかる気分になれない |
| <input type="checkbox"/> 物事がなかなか決断できない | <input type="checkbox"/> 人に気軽に会えない |
| <input type="checkbox"/> 集中力がなくなる | <input type="checkbox"/> ふと死にたくなる |

●○が10個以上の人は要治療。かかりつけ医に相談し、適切な治療を受けてください。

●5～9個の人も、要注意。ストレス対策をし、規則的な生活を心掛けましょう。

●5個未満の人でも、気掛かりなことがあれば、かかりつけ医に相談しましょう。

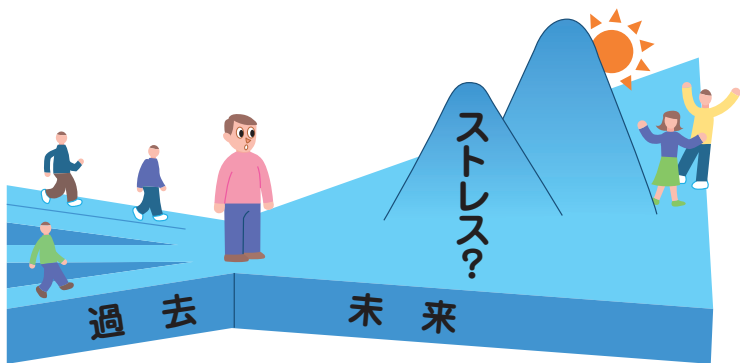
「自律神経失調症」(監修：山本晴義、発行：永岡書店)より、一部改編し引用

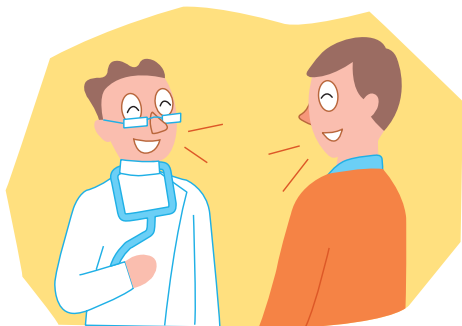
メリハリのある生活で、からだのリズムを取り戻す

睡眠不足や運動不足などが続けば、血流が悪くなったり、からだのリズムが失われて自律神経やホルモンのバランスが乱れます。反対に、規則正しい健康的な生活、適度な運動を心掛けていれば、多少のストレスは柔軟に処理できるようになります。

考え方の角度を変えてみる

ストレスの原因を突きつめていくと、人間関係や過去の出来事に突き当たることが多くあります。そんなときは、ストレスを少し別な角度で見直してみましよう。目の前にある問題は、自分にとってマイナスなだけでなく、プラスになる面もあると気づくかもしれません。他人と過去は変えられませんが、自分と未来は変えられます。





かかりつけ医によく相談するのがベスト

自律神経失調症のように多彩な症状が現れる病気は、診察対象が細かく専門化されている大きな病院で診てもらいよりも、気軽に通院できるかかりつけ医のほうが適しています。主治医に症状をよく話し、あなたのことをよく知ってもらって、なんでも相談できる信頼関係を築きましょう。

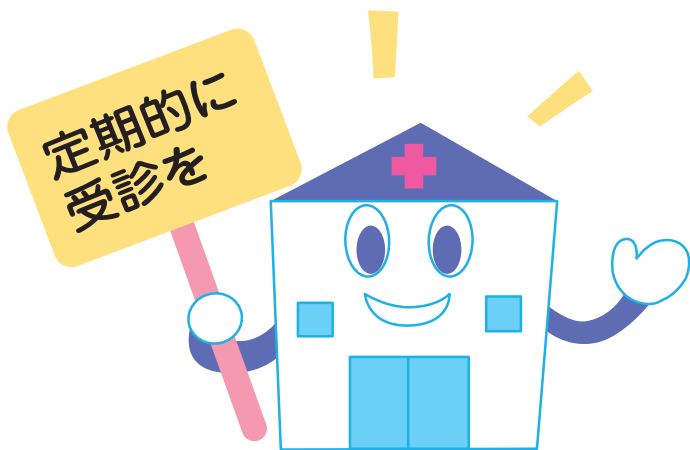
処方される薬について

自律神経失調症の治療は二つに分けて考えます。一つは、症状を抑えるための対症療法です。これには、痛みがあれば鎮痛薬、おなかの具合が悪ければ整腸薬、眠れないのであれば睡眠薬と、症状にあわせて薬が処方されます。漢方薬や自律神経調整薬もよく用いられます。対症療法で症状が軽くなれば、身体症状によるストレスがなくなることで、さらに治療効果が上がるという好循環が期待できます。

もう一つの方法は、より原因に近い部分、つまりストレスや心の面へのアプローチです。抗うつ薬や、不安の症状が強いときに一時的に抗不安薬が処方されたり、専門医による自律訓練法や精神療法がすすめられることもあります。

症状があるときだけでなく、定期的に受診を

自律神経失調症の症状は、軽くなったりひどくなったり繰り返すことがあります。症状にかかわらず定期的に通院することが大切です。そうすることで主治医は、あなたのちょっとした変化にもよく気づき、的確な治療をすすめられます。それに、症状がひどいときにだけ受診するのでは、主治医とのよりよい治療関係をなかなか築けません。



自律神経失調症という病名とその診断

自律神経失調症という病名は、医学的には正式な病名ではありません。なぜなら、自律神経の乱れが関係していそうな症状が現れているだけで、検査値で自律神経の失調が確認できるわけではなく、また、原因を専門的に分析すれば、軽症のうつ、神経症、不安障害などの病名をつけることも可能だからです（本当に自律神経が障害されて起きる場合もありますが、そう多くはありません）。

自律神経失調症は、これらの病気の症状の部分のみをまとめて表現した言葉だといえます。正式な病名でないこの言葉が多用されるのは、暫定的に自律神経失調症と診断して、適切にストレスを管理し対症的治療をすれば、重度のうつや神経症に至ることなく、症状が軽快することが多いからです。また、患者さんも医師に「自律神経失調症で、大きな病気ではありません」といわれると安心できる、という面もあります。

もちろん、自律神経失調症の診断には、からだに異常がないこと、明らかな精神的病気がないことの確認が必要です。医師はつねにその可能性を考えて診察していますから、そのような異常や病気が見つければ、その治療を進め、必要があれば専門医を紹介してくれます。