

健康コラム 自律神経失調症



冷え性・頭痛・不眠・生理不順・イライラ・のどの異物感・のぼせ・めまい・耳なり・肩こりなど様々な体の不調を感じることはありませんか？医療機関を受診し検査をしても、検査値に異常がないことも多く、自律神経失調症と診断されてしまうことがあります。自律神経失調症とは、例えば肝炎とか狭心症というようにはっきりした診断名のつく病気とは違って、多彩なひとつの症候群として考えられています。検査値も正常なので、気のせいとか、年のせいでしょうと済まされることも少なくありません。

自律神経とは

私たちの体の中には2種類の神経があります。ひとつは**体性神経**と呼ばれるもの、そしてもうひとつが**自律神経**です。

体性神経

痛いとか冷たいなどの感覚を脳に伝える神経です。また、話す、食べる、走るなど自分の意思で体を動かす働きをしています。

自律神経

内臓や血管などに分布して胃腸を動かしたり、汗を出したりする神経です。例えば、全速で走ったときには、全身に普段より多くの血液が必要になります。ですから、脈拍は速くなり、血液を沢山送り出します。また、体温が上がってきますので汗を出して体温を下げるように働きます。このように全身の機能を調節するのが、自律神経の働きです。

自律神経は自分の意思でなく、神経が自ら動いています。意思に関係なく、体の調節がうまくいかなかった状態が自律神経失調症です。よく精神的な病を自律神経失調症と取り違えている人がいますが、それとはまったく違うものです。

自律神経失調症の原因

• 人間は動物である

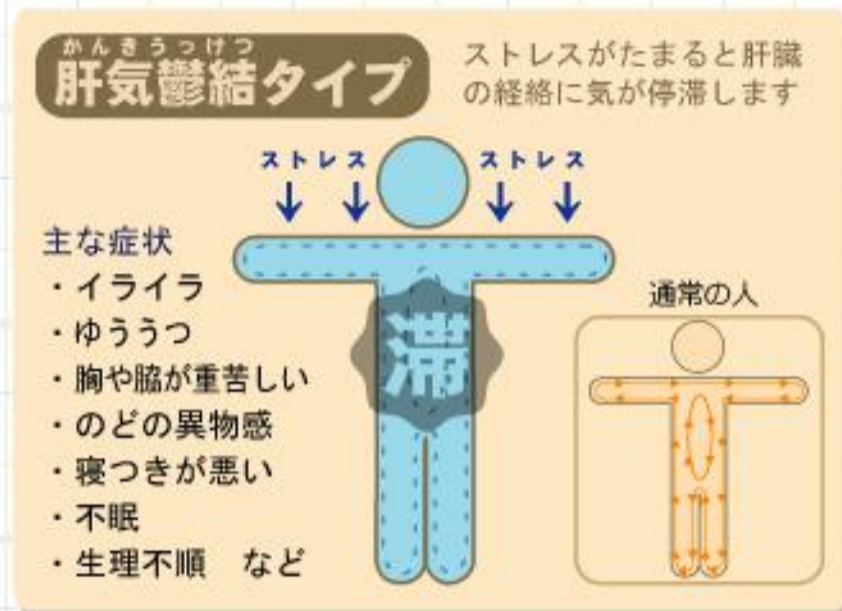
自律神経は人間が自然の中で生きる動物として、本来あるべき姿を反映する神経です。人間も野生動物のように本能のおもむくまま自分勝手に生きていれば、自律神経の失調は見られないはずですが、人間社会において、ましてストレスの多い現代社会で日々暮らしている私たちにとって、そのような生き方は到底できるはずがありません。引き起こされる様々な症状は、自律神経にとってのストレスがあちこちで爆発を起こしている結果なのだといえるでしょう。

• 自律神経失調症は女性に多い

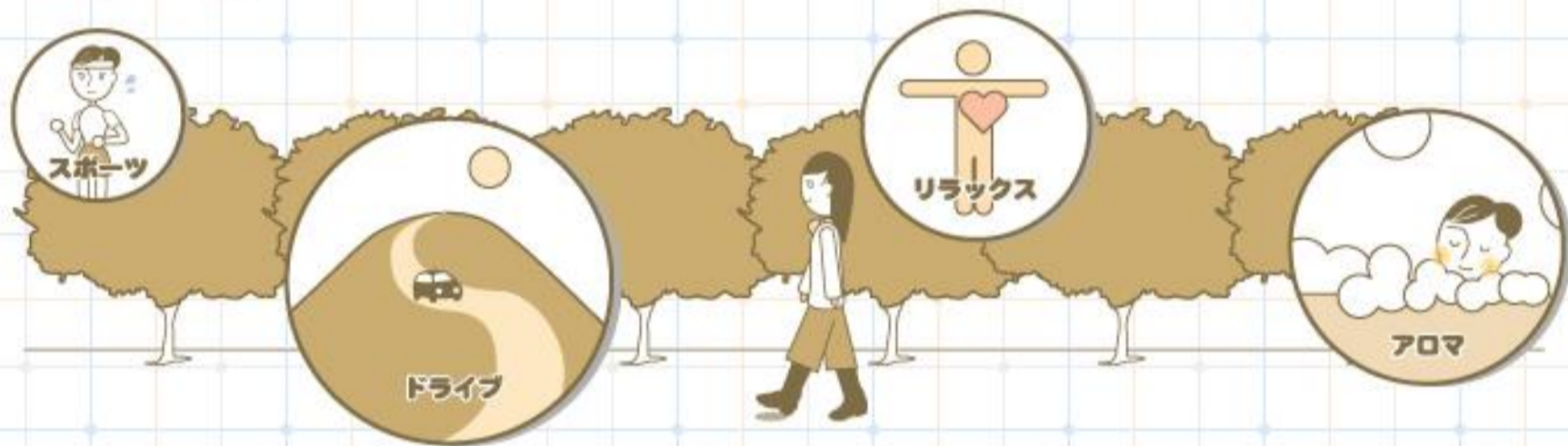
男性よりも女性に自律神経失調症が多く見られるのは、女性には性周期と呼ばれる周期的にホルモンの分泌に変化があることが原因になっています。また、更年期にはホルモンバランスが乱れやすくなります。ホルモンバランスが乱れると、自律神経中枢に影響を及ぼし、自律神経の失調を起こす原因になります。

漢方の考え方では

漢方医学では自律神経失調症を「肝」の病状として考えることが多いです。漢方における「肝」とは肝臓というひとつの臓器だけでなく、広く自律神経系も含んでいるからです。ストレスがかかることによって「肝」の気の流れが滞り、イライラ・ゆううつ・胸や脇が重苦しい・のどの異物感・不眠・生理不順などの症状を起こします。これを「肝気鬱結」(かんきうっけつ)と呼んでいます。改善する漢方薬には「四逆散」(しぎゃくさん)や「加味逍遙散」(かみしょうようさん)などがあります。



養生法



「逍遙」

肝(自律神経)が一番喜ぶのは、「逍遙」(しょうよう)とした状態です。「逍遙」とは「ぶらぶら歩くこと」という意味で、ストレスのないのびのびした状態が、肝に最も負担がかからないということなのです。どんな人でも自律神経の失調を起こしています。いろいろな症状に苦しめない人というのは、気分が落ち込んでいるなど感じたらスポーツでもやって発散したり、緊張が続いたときにはちょっと山にドライブに出かけたりすることで治っているのです。このように上手に自分の体をコントロールすること、それが一番の養生法であるといえるでしょう。

アロマテラピーでリラックス

アロマテラピーとは、植物などから抽出したエッセンシャルオイル(精油)を使った健康法のことで、毎日の生活にアロマテラピーを取り入れると気分転換やリラックスに活用できます。リラックスしたいときには、ラベンダーやサンダルウッド、カモミールなど鎮静作用のあるエッセンシャルオイルをアロマランプで焚いたり、入浴剤としてぬるめのお湯に入れてゆっくりと入浴します。エッセンシャルオイルの芳香成分は空気中に揮発したものは、鼻から吸入されて体に取り込まれていき、あるいは入浴中の肌から浸透して血液中に入り、全身へ効果を現します。

