

## 自律神経失調症について

新年度に入り、環境が変化しやすい時期を迎えました。環境の変化は、自律神経を乱しやすくします。今回は、自律神経失調症にかからないために、以下のとおり取りまとめましたので、是非参考にしてください。

※自律神経とは、自分の意思とは無関係に作用する神経のこと。

(例：消化作用、血液循環、体温調節 など)

### 1. 自律神経失調症とは

自律神経のバランスが乱れ、様々な症状を示す病気である。

症状は個人差があり、頭痛・めまい・微熱・疲労感・不眠・食欲不振・冷え・発汗異常・嘔吐、息苦しい、など多岐にわたる。

### 2. 自律神経失調症になる要因について

大きく分けると3つの要因がある。

#### (1) 生活リズムの乱れ

夜更かし、不規則な生活習慣 など

#### (2) 環境の変化

人間関係の変化、職場・生活環境の変化 など

#### (3) ストレス耐性

ストレスに弱い体質、ストレス耐性の低下 など



### 3. 自律神経失調症の対策をしよう

#### (1) バランスの良い食事を心がけよう（主にビタミン類）

ビタミンB群は神経の働きを正常に保つ働きがあり、ビタミンB群を消費する時にビタミンCが必要となる。また、ビタミンAやビタミンEも自律神経をコントロールし、症状を緩和させる効果がある。

《各ビタミンが多く含まれる食べ物一例》

- ①ビタミンB群・・・豚肉、マグロ、イワシ、サバ、牛レバー
- ②ビタミンC・・・ピーマン、ほうれんそう、ブロッコリー、トマト
- ③ビタミンA・・・にんじん、パセリ、鶏レバー
- ④ビタミンE・・・かぼちゃ、アボカド、大根の葉



#### (2) 適度に体を動かそう

適度な運動は、自律神経のバランスを整えます。

- ①有酸素運動（軽く発汗する程度）・ウォーキング、ジョギング など
- ②体操（リラックスしながら行う）・・・ストレッチ、ヨガ など

#### (3) ストレスをコントロールしよう

##### ①良い人間関係を築く。

- ・仲間に相談する。
- ・日頃からコミュニケーションを取る。 など

##### ②ストレスを発散する。

- ・趣味に没頭する。
- ・外出する。 など



#### 4. その他

自律神経失調症が長期的に続くと、身体的症状から精神的症状を引き起こし、うつ病になる可能性が高くなります。

症状が治まらない場合は、医療機関で検査を受けることをお勧めします。

### 《参考》

#### 「自律神経失調症」と「うつ病」、「五月病」の違いについて

##### ①自律神経失調症

自律神経のバランスの乱れが原因で、主に身体的症状がでる傾向にある。

##### ②うつ病

精神的ストレスや身体的ストレスなどが重なり、脳に機能障害が起きている状態。症状は主に、意欲がない、集中力がない、興味がわかない、楽しくない、落ち着かないなど、精神的症状がでる傾向にある。

##### ③五月病（五月病という病名(診断名)はない）

新入社員や新入生が、新しい環境に適応できないことが原因となり、主に、精神的症状がでること。適応障害の一種であり、症状は「うつ病」と共通しているが、特徴として、環境に慣れたり、ストレスとなる原因を取り除くと改善する傾向にある。

※適応障害とは、ある特定の状況や出来事が、その人にとってとても耐えがたい状況である事が原因となり、気分や行動面に症状が現れる。