

自律神経の乱れについて

みなさん「自律神経」という言葉を一度は聞いたことがあるかと思います。自律神経は私たちの体の中で、とても大切な役割があります。今回は、自律神経についてお話したいと思います。

自律神経って？

自律神経とは、自分の意思とは関係なく働き、消化器・血管系・呼吸器など、体のさまざまな部分に関与しており、人間の生命を維持する重要な神経です。活動時に活発になる交感神経と、安静時に活発になる副交感神経の2つから構成されています。

この自律神経のバランスが崩れると、ふわふわするめまい・動悸・吐き気・下痢・倦怠感・不眠などのさまざまな体調変化があらわれることがあります。

その原因、自律神経？

自律神経のバランスが崩れる原因と考えられているのは、

- | | | |
|---------------|---|--|
| ① 過度なストレス | → | 仕事・人間関係・気疲れ |
| ② 生活リズムの乱れ | → | 夜更かし・夜間勤務 |
| ③ 環境の変化 | → | 社会環境・人間関係の変化に適應できない |
| ④ もともとストレスに弱い | → | 生まれつきストレス耐性がない・自律神経が過敏・
気持ちの切り替えが出来ない・物事を気にしすぎる |
| ⑤ 更年期障害 | → | ホルモンバランスの乱れ |

などが考えられています。



治療について

みなさんは、上記などの症状でお困りではありませんか？お困りであれば、一度病院に受診するのも手段の1つだと思います。

治療薬には、抗不安薬・睡眠薬・漢方薬などがあります。

抗不安薬 精神的に落ち着かせる薬で、医師の指示通りにきちんと服用すれば症状を抑える事ができます。

睡眠薬 症状が不眠の場合、寝不足が重なるとさらに体調不良になり悪循環になるので、眠れない日が続く場合に処方されます。

漢方薬 漢方薬は薬局でも購入する事ができますが、効果に個人差があるので医師に処方してもらう事をお勧めします。自律神経失調症に用いられる漢方薬は、
はんげこうぼくとう かみしょうようさん よくかんさん
半夏厚朴湯・加味逍遙散・抑肝散などです。

では、日常生活でどのようにストレスを発散・溜めないようにすればいいのでしょうか？→裏へ
お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください