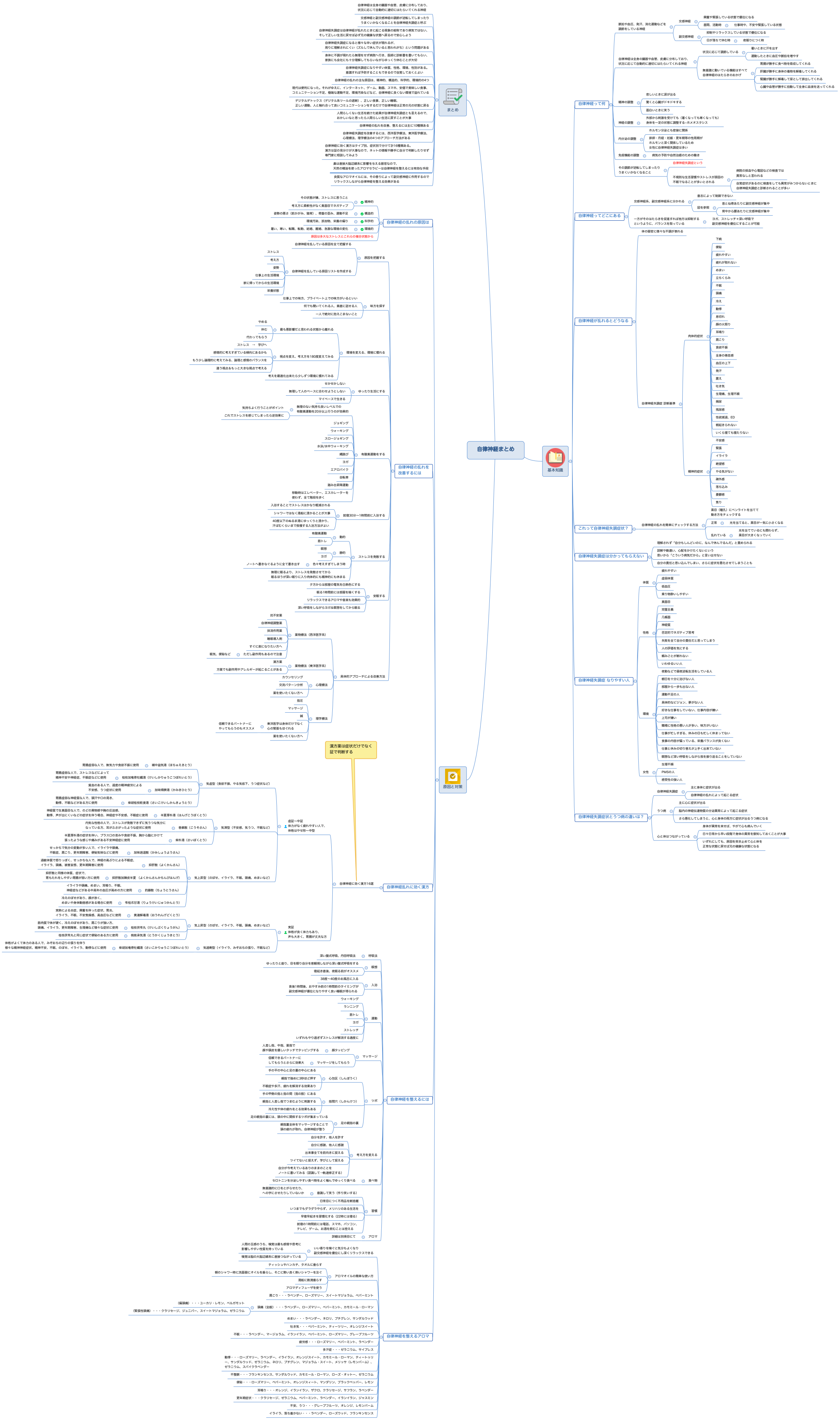

自律神経まとめ
まとめ
自律神経は全身の臓器や血管、皮膚に分布しており、状況に応じて自動的に適切にはたらいてくれる神経
交感神経と副交感神経の調節が逆転してしまったりうまくいかなくなることを自律神経失調症と呼ぶ
自律神経失調症は自律神経が乱れたときに起こる現象の総称であり病気ではない、そして正しい生活に戻せば必ず元の健康な状態へ戻るので安心しよう
自律神経失調症になると様々な辛い症状が現れるが、周りに理解されにくい（ズルして休んでいると思われがち）という問題がある
身体に不調が現れたら無理をせず病院へ行き、医師に診断書を書いてもらい、家族にも会社にも十分理解してもらいながらゆっくり休むことが大切
自律神経失調症になりやすい体質、性格、環境、性別がある。意識すれば予防することもできるので自覚しておくとよい
自律神経の乱れの主な原因は、精神的、構造的、科学的、環境的の4つ
現代は便利になった。それがゆえに、インターネット、ゲーム、動画、スマホ、安価で美味しい食事、コミュニケーション不足、極端な運動不足、環境汚染などなど、自律神経に良くない環境で溢れている
デジタルデトックス（デジタル系ツールの遮断）、正しい食事、正しい睡眠、正しい運動、人と触れ合って良いコミュニケーションをするだけで自律神経は正常の元の状態に戻る
人間らしくない生活を続けた結果が自律神経失調症とも言えるので、おかしいなと思ったら人間らしい生活に戻すことが大事
自律神経の乱れを改善、整えるには主に10種類ある
自律神経失調症を改善するには、西洋医学療法、東洋医学療法、心理療法、理学療法の4つのアプローチ方法がある
自律神経に効く漢方はタイプ別、症状別で分けて計16種類ある。漢方は証の見分けが大事なので、ネットの情報や勝手に自分で判断したりせず専門家に相談してみよう
鼻は直接大脳辺縁系に影響を与える器官なので、天然の精油を使ったアロマセラピーは自律神経を整えるには有効な手段
良質なアロマオイルには、その香りによって副交感神経に作用するのでリラックスしながら自律神経を整える効果がある
原因と対策
自律神経の乱れの原因は
精神的
その状態が嫌、ストレスに思うこと
考え方に柔軟性がなく真面目でネガティブ
構造的
姿勢の悪さ（前かがみ、猫背）、骨盤の歪み、運動不足
科学的
環境汚染、添加物、栄養の偏り
環境的
暑い、寒い、転職、転勤、結婚、離婚、急激な環境の変化
原因は多大なストレスとこれらの複合状態から
自律神経の乱れを改善するには
原因を把握する
自律神経を乱している原因を全て把握する
味方を探す
環境を変える、環境に慣れる
ゆったり生活にする
有酸素運動をする
入浴する
ストレスを発散する
具体的アプローチによる改善方法
薬物療法（東洋医学系）
漢方薬
心理療法
カウンセリング
交流パターン分析
薬を使いたくない方へ
理学療法
指圧
マッサージ
鍼
東洋医学は身体だけでなく心の緊張もほぐれる
薬を使いたくない方へ
漢方薬は症状だけでなく証で判断する
虚証〜中証
体力がなく疲れやすい人で、体格はやせ形〜中型
自律神経乱れに効く漢方
自律神経を整えるには
自律神経を整えるアロマ
基本知識
自律神経って何
脈拍や血圧、発汗、消化運動などを調節をしている神経
交感神経
興奮や緊張している状態で優位になる
昼間、活動時
仕事時や、不安や緊張している状態
副交感神経
抑制やリラックスしている状態で優位になる
日が落ちて休む時
夜眠りにつく時
自律神経は全身の臓器や血管、皮膚に分布しており、状況に応じて自動的に適切にはたらいてくれる神経
状況に応じて調節している
暑いときに汗を出す
運動したときに血圧や脈拍を増やす
無意識に動いている機能はすべて自律神経のはたらきのおかげ
胃腸が勝手に食べ物を吸収してくれる
肝臓が勝手に身体の毒物を解毒してくれる
腎臓が勝手に解毒して尿として排出してくれる
心臓や血管が勝手に拍動して全身に血液を送ってくれる
精神の調整
悲しいときに涙が出る
驚くと心臓がドキドキする
面白いときに笑う
神経の調整
外部から刺激を受けても（暑くなっても寒くなっても）身体を一定の状態に調整する−ホメオスタシス
内分泌の調整
ホルモン分泌とも密接に関係
排卵・月経・妊娠・更年期等の性周期がホルモンと深く関係しているため女性に自律神経失調症は多い
免疫機能の調整
病気の予防や自然治癒のための働き
その調節が逆転してしまったりうまくいかなくなること
自律神経失調症という
不規則な生活習慣やストレスが原因の不眠でなることが多いとされる
病院の採血や心電図などの検査では異常なしと言われる
自覚症状があるのに検査をしても異常がみつからないときに自律神経失調症と診断されることが多い
自律神経ってどこにある
交感神経系、副交感神経系に分かれる
意志によって制御できない
図を参照
首と仙骨あたりに副交感神経が集中
背中から腰あたりに交感神経が集中
一方がそのはたらきを促進すれば他方は抑制するというように、バランスを取っている
ヨガ、ストレッチ＋深い呼吸で副交感神経を優位にすることが可能
自律神経が乱れるとどうなる
体の器官に様々な不調が表れる
自律神経失調症 診断基準
肉体的症状
下痢
便秘
疲れやすい
疲れが取れない
めまい
立ちくらみ
不眠
頭痛
冷え
動悸
息切れ
顔の火照り
耳鳴り
肩こり
食欲不振
全身の倦怠感
血圧の上下
発汗
震え
吐き気
生理痛、生理不順
頻尿
残尿感
性欲減退、ED
朝起きられない
いくら寝ても寝たりない
精神的症状
不安感
緊張
イライラ
絶望感
やる気がない
疎外感
落ち込み
憂鬱感
焦り
これって自律神経失調症状？
自律神経の乱れを簡単にチェックする方法
黒目（瞳孔）にペンライトを当てて動き方をチェックする
正常
光を当てると、黒目が一気に小さくなる
乱れている
光を当てているにも関わらず、黒目が大きくなっていく
自律神経失調症は分かってもらえない
理解されず「自分もしんどいのに、なんで休んでるんだ」と責められる
誤解や勘違い、心配をかけたくないという思いから「こういう病気だから」と言い出せない
自分の責任と思い込んでしまい、さらに症状を悪化させてしまうことも
自律神経失調症 なりやすい人
体質
疲れやすい
虚弱体質
低血圧
乗り物酔いしやすい
性格
真面目
完璧主義
几帳面
神経質
否定的でネガティブ思考
失敗を全て自分の責任だと思ってしまう
人の評価を気にする
頼みごとが断れない
いわゆるいい人
環境
夜勤などで昼夜逆転生活をしている人
朝日を十分に浴びない人
部屋から一歩も出ない人
運動不足の人
具体的なビジョン、夢がない人
好きな仕事をしていない、仕事内容が嫌い
上司が嫌い
職場に性格の悪い人が多い、味方がいない
仕事が忙しすぎる、休みの日も忙しく休まってない
食事の内容が偏っている、栄養バランスが良くない
仕事と休みの切り替えが上手く出来ていない
瞑想など深い呼吸をしながら我を振り返ることをしていない
女性
生理不順
PMSの人
感受性の強い人
自律神経失調症状とうつ病の違いは？
自律神経失調症
主に身体に症状が出る
自律神経の乱れによって起こる症状
うつ病
主に心に症状が出る
脳内の神経伝達物質の分泌異常によって起こる症状
さら悪化してしまうと、心と身体の両方に症状が出るうつ病になる
心と体はつながっている
身体が異常を来せば、やがて心も病んでいく
日々日常から早い段階で身体の異常を察知しておくことが大事
いずれにしても、原因を突き止めて心と体を正常な状態に戻せば元の健康な状態になる