

# 働く女性の カラダ 相談室

## 自律神経失調症

働く女性が気になる症状や疾患について解説。今回は、ストレスに起因する「自律神経失調症」をひも解きます。

### Question

#### 自律神経失調症の症状は？

人それぞれで多様です。体の症状としては、倦怠感、疲れが取れない、眠れない、だるい、疲労感のほか、頭痛、動悸（どうき）、息切れ、めまい、のぼせ、下痢、便秘など。また、冷えや温度感覚がなくなったり、発汗できなくなる人もいます。心の面では、情緒不安定、急に泣き出す、イライラする、不安感が強くなるなどがあります。

### Question

#### 自律神経失調症とは？

自律神経は本人の意思とは関係なく働いているもので、交感神経と副交感神経があります。交感神経は活発に行動しているときに優位に、副交感神経は眠るときやリラックスしたときに優位になります。体温調整や血圧調整などをするための神経でもあり、それがおかしくなることで、先に挙げた症状につながります。不調をきたさないようにするには、オンオフの切り替えが大切になってきます。

### Question

#### 自律神経失調症の原因は？

ストレスが挙げられます。ストレスは、過度なダイエットなどによる生理的ストレス、寒暖差などの物理科学的ストレス、人間関係などの社会心理的ストレスの3種類にわけることができます。良いことであっても、変化にはストレスを感じるものです。ストレスを感じているときは、交感神経が優位になり、興奮状態です。本来、日中は交感神経が優位で、夜は副交感神経が優位になりリラックス状態になるのを繰り返しています。夜もずっと交感神経が優位で興奮状態のままであることで、体や心がリラックスの仕方がわからなくなり、症状が出ます。

### Question

#### 対処法は？

まずは病院で体の検査をして、問題がないけれど症状が出ているときに、自律神経失調症と診断されることが多いです。ほかの疾患が原因の場合もあるので、不調がある場合はまずは受診しましょう。薬で症状を抑えるのもひとつの方法です。また、根本的に副交感神経がきちんと働くようにするために、自律訓練法、腹式呼吸、ストレッチ、ヨガなど、行動療法で対処できます。ストレスの原因はひとまず置いておいて、自律神経がリラックスする時間を作り出します。

教えてくれたのは



美和せらさん

＜美和せら＞心理研究所代表理事。公認心理士、芸術療法士、シニア産業カウンセラーなどを保有。「フラワー心理セラピー」を創始

### Question

#### どんな人がなりやすい？

几帳面、責任感が強すぎる、まじめすぎる人が不調をきたしやすいと思います。そういう人の心のクセのひとつに、0か100か、完璧にやるかやらないかという白黒志向があります。常に全力投球でいる人は、「仕事は腹八分目」でいてほしいです。今はインターネットなどによって情報が早く、万能であると錯覚してしまいがちですが、人間の体や脳は数百年前からそんなに変わっておらず、常に全力投球は不自然な状態なんです。何かあったときのために余力を残しておくことが大切です。グレーゾーンも認めて、「大丈夫」「なんとかかなる」を口ぐせにしましょう。仕事の自分、友達といる自分、趣味の自分、1人である自分、家族といる自分など、チャンネルをこまめに切り替えられる人が強いです。

