

加藤内科広報新聞 3月号



春は、寒暖差が大きく、花粉や黄砂の飛散、環境の変化・・・など
いろいろなことが原因で体調不良になることが多い季節です。
頭痛・胃腸不良・めまい・倦怠感・立ちくらみ・動悸といった症状は
ありませんか？
それらの症状の原因は、自律神経が乱れているからかもしれません。

自律神経とは？

体調を整える重要な神経で、活動時に働く交感神経とリラックス時に働く副交感神経の
2つがあります。

この2つの神経が、活動している時とリラックスしている時に、適切に切り替わることで、
身体と心のバランスを調整して健康な状態にしてくれます。

交感神経と副交感神経のバランスが大切です

例えば、身体を休めたいとき、副交感神経に切り替わらずに交感神経が働いていると、身体
が興奮・活動モードの状態になっているので、しっかり休養することが難しくなります。
このように、交感神経と副交感神経のバランスが乱れると、身体に色々な影響があることが
わかっています。

自律神経が乱れる原因は？

- 気温や気圧の変化
- ストレス
- 睡眠不足
- 不規則の生活
- 環境の変化



自律神経が乱れたときの主な症状

倦怠感・めまい・頭痛・動悸・息切れ・不眠・胃腸不良・精神的な不調症状



自律神経の乱れによる「めまい」

「めまい」の原因の一つに「自律神経の乱れ」があります。

交感神経が優勢に働くことで、血管が収縮し、内耳（バランス感覚をつかさどる器官）の血流が不足すると、脳へのバランス感覚の伝達がうまくいかなくなり「めまい」を発症するといわれています。

春は、寒暖差・気圧の変化・環境の変化・不眠など、自律神経が乱れることが多い季節です。一時的な「体調不良」だったとしても、繰り返すうちに慢性化し、うつ病原因ともなる場合があります。

「めまい」にかぎらず、「なんとなく体調が悪い」は自律神経の乱れによるものかもしれないので、日ごろから自律神経を整えることが大切です。

自律神経を整えるために日頃から心がけること

○交感神経が優位になる日中は活動し、副交感神経が優位になる夕方以降はリラックスして過ごすようにし、しっかり睡眠時間を確保しましょう。

○規則正しい食生活

バランスのとれた食事を心がけましょう。

過度なアルコール摂取・カフェインを含む飲み物は、できるだけ控えましょう。

○ウォーキング・ストレッチなど、軽い運動を無理せず続けて、ストレスをためないことも大切です。

自律神経が乱れたときの症状は様々です。

生活に支障があるときや、2週間以上、体調不良が続くときは医療機関の受診をおすすめします。

4月以降、当院を受診される方は、『マイナンバーカード』のご提示をお願いいたします。

『マイナンバーカード』をお持ちでない方は『資格確認書』をご提示ください。

