



# グリーンポトスニュース

9号：98年5月

新緑が目にしみる季節となりました。5月はゴールデンウィークをはじめとして行楽の季節です。しかし、5月は『皐月(さつき)病』をはじめとして、『木の芽時』とも言われ、身体の変調を来しやすい季節でもあります。そこで今月のお話は『自律神経失調症』です。

## 自律神経失調症

季節の変わり目というものは何かと体調を崩しやすいものです。風邪をひいたわけでもないのに身体がだるい。頭が重い。立眩みがする。食欲がない。血液検査などをしてもこれといって異常が見つからないのに、身体の調子が戻らない。こういう事って皆さんも経験あるのではないのでしょうか。はっきりした原因が分からずにこのような症状が続く場合を自律神経失調症と呼んでいます。春は特に自律神経が異常をきたし易い季節です。春は動植物が冬眠から目覚め、活動を開始する季節です。そのため、今まで眠っていた身体を目覚めさせるために、自律神経に変化が発生します。自律神経には大きく分けて、二種類の神経があります。一つは交感神経、もう一つは副交感神経です。交感神経は、活動的な神経、つまり、起きているときに優位になる神経です。副交感神経は防御的な神経で、寝ているときに優位になります。冬は動植物にとって冬眠の季節であるため、自律神経は副交感神経優位になっています。春になると冬眠より目覚めるため、徐々に交感神経が優位になってきます。この変化にうまく乗れないときに、自律神経失調症となるのです。また、春は進入学、就職、転勤と変化の多い季節であることも、自律神経の負担を増やしています。つまり、春は内外とも変化が多いため自律神経がオーバーヒートをおこし、失調になりやすいのです。自律神経が失調になったときどうすれば良いのでしょうか。オーバーヒートを起したですから休養が一番です。しかし、なかなか休んでいられないあなた、かめざわクリニックに御相談ください。当院はこの自律神経失調症もペインクリニックで治療しております。

