



# グリーンポトスニュース

55号：2002年3月

季節はすっかり春めいて来ました。進級進学、転勤など、旅立ちの季節です。そこで、今月の話題は『自律神経失調症』です。

## 自律神経失調症

季節の変わり目は、寒暖の差が激しく、何かと体調を崩しやすい季節です。とりわけ春は、進級進学、転勤などで移動があり、生活のリズムに変化の多い季節でもあります。始めのうちは緊張感もあり、表面に出てきませんが、慣れたところに体調にいろいろと変調を感じるようになります。これが、昔から「皐月(五月)病」と言われる所以です。風邪になったわけでもないのに、身体がだるい、頭が重い、食欲がない。病院で、血液検査をはじめ、いろいろ検査をしても異常はみつからないのに、体調は戻らない。このような状態が続く場合、自律神経失調症を疑います。

自律神経には2種類あります。一つは交感神経で、活動的な神経で、起きている時に優位になります。もう一つは副交感神経で防御的な神経で、寝ている時に優位になります。

春は、動物にとっては、冬眠から目覚める季節です。人間は冬眠をしません、冬の間、ある程度活動は低下して、副交感神経が優位になっています。そのため、動物と同じように春になると、活動的な神経である交感神経が優位となってきます。つまり、春は防御的な神経である副交感神経と活動的な神経である交感神経が入替わる季節なのです。その上、転勤などの環境の変化が起こった場合、身体に余計なストレスをかけることになります。ですから、春は、自律神経がオーバーヒートし、自律神経失調症となってしまいます。治療としては、休養が一番です。しかし、なかなか休んでられないのが、現代社会です。

かめざわクリニックでは、自律神経失調症とともに、頭痛、肩凝りを星状神経ブロックにて治療しております。星状神経節ブロックは、ストレスによって痛めつけられた脳の中の視床下部下垂体系の血流を改善し、自律神経の働きを正常に戻す作用があります。

