



グリーンポトスニュース

32号：2000年4月

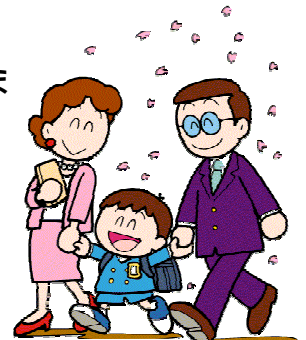
暖かい日々も多くなり、木の芽も元気に出てくる季節となってきました。卒業式、入学式と春は別れと出会いの季節です。いろいろ気を使いすぎて、疲れている方も多いのではないのでしょうか。そこで、今月の話題は『自律神経失調症』です。

自律神経失調症

春に限らず、季節の変わり目は、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。食欲がない。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、身体の調子は戻らない。こういった経験は皆さんも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ないのに、このような状態が続く場合、自律神経失調症の疑いがあります。

自律神経には2種類あります。ひとつは交感神経で、活動的な神経で、起きているときに優位になる神経です。もうひとつは副交感神経で、防御的な神経で、寝ている時に優位になる神経です。

春は、動植物が冬眠から目覚め、身体も活動を開始します。つまり、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。そのため、春は、自律神経が特に不安定になりやすいのです。



人間は冬眠をしません、冬の間は、春や夏に比較し、動植物と同じように副交感神経が優位になっています。春になると出歩く機会も増え、活動的になり、交感神経が優位になってくるのです。この変化にうまく乗れないと自律神経失調症になるのです。

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大させます。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起こし、失調になりやすいのです。治療としては、一番いいのは、休養です。しかし、なかなか休んでいられないのも、事実です。

かめざわクリニックは、自律神経失調症とともに、頭痛、肩凝り等を神経ブロックにて治療しております。一度、御相談してください。