

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思えます。第46回では、「自律神経失調症」についてご紹介します。

5月のコラムでも5月病との関連で自律神経について触れましたが、今回は自律神経にフォーカスを当てていきます。自律神経は交感神経と副交感神経から成っており、交感神経は身体を活発に動かす時に、副交感神経は主に体を休める時に働きます。それぞれがバランスよく交互に活性化することで、身体ひいては心を上手く調節しています。このバランスが崩れてしまうと自律神経失調症を引き起こします。一口に自律神経失調症と言っても、動悸・肩こり・頭痛・倦怠感・めまい・手足の冷え・下痢・便秘・眠れない等々、その症状は様々です。これらは全て身体症状ですが、イライラする・怒りっぽくなる・不安感や恐怖心におそわれる・記憶力や集中力の低下・やる気が出ない・すぐに悲しくなって落ち込む等、精神症状が表れる場合もあります。症状はその人の弱い部分に表れやすいとも言われており、自律神経失調症がどのような症状として表れるかは千差万別であるといえます。

自律神経失調症の改善にはストレスケアと生活習慣の見直しが重要であると考えられています。しかし、長引く不調は自律神経失調症ではなく、身体的あるいは精神的疾患の一症状である可能性もあります。身体症状として表れている場合はまずはかかりつけの医療機関に、精神症状として表れている場合は心療内科にかかることを検討しましょう。また、場合によってはカウンセリングが奏功することもあります。医療機関にかかってもなお症状に改善がみられない場合は、カウンセリングを受けることも是非ご検討ください。東京京橋カウンセリングオフィスには心の専門家である臨床心理士・公認心理師が常駐しております。どうぞお気軽にお問い合わせの上、ご相談ください。