

下記の症状はありませんか？

倦怠感

疲労感

肩こり

背・腰痛

熱っぽい

しびれ

息切れ

動悸

めまい

頭重・頭痛

眠れない

寝汗

食欲不振

悪心

胃痛・腹痛

下痢・便秘

日常的によく起こりがちなこれらの症状。
同様の症状で受診した事があるといった方も多いのではないのでしょうか。

その症状・・・

自律神経が乱れているから
かもしれません



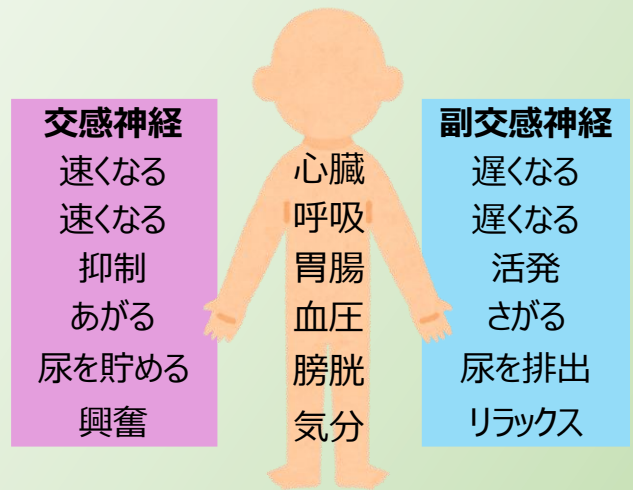
自律神経とは？

体内を常に最適な状態に保つために働く神経であり、**交感神経**と**副交感神経**の2つに分けられます。

これら2つの神経は意思とは無関係に自動的に働き、さまざまな重要な役割を担っています。右図参照

交感神経は主に活動時に働き、副交感神経は休息時に働くことで、互いに相反するようにバランスを保っています。

**自律神経のバランスが乱れると
本来とは違う時間帯や状況で
各自律神経の働きが生じ、
さまざまな症状として表出するのです。**



自律神経が乱れる原因

原因は **ストレス 生活習慣の乱れ** です。
これら要因が重なり、長期化することで自律神経のバランスが崩れ、症状が現れるのです。

自律神経を整える方法

- 散歩や体操
- 入浴 (**温泉療養**) でリラックス
- 趣味を楽しむ
- **マインドフルネスプログラム**に参加する
- 運動をする

ストレス解消



- **睡眠プログラム**へ参加する等をし、睡眠不足を解消する
- 適度な運動
- 生活リズムを整える

規則正しい生活



- ストレス原因に対してポジティブな面を見つける
- 他人や過去は変えられないが、自分と未来は変えられるという考えを持つ
- メンタルヘルスセミナーを受講する

考え方を变える



- かかりつけ医に相談する
- 専門医へ相談する
- **産業医へ相談する**
- **保健師へ相談する**

医療職種者への相談



**赤字の各種プログラム等に関しては
JスクエアHPをご確認ください**
<https://jtbkenpo.or.jp/katuyou/hoka/?con=03>

**季節の変わり目や生活環境の変化がある時こそ、
ご自身の生活を見直してみましょう！**



参考文献

・日本臨床内科医会 わかりやすい病気のはなしシリーズ19 自律神経失調症chrome-extension://efaidnbmninnibpcapjpcgclclefindmkaj/https://www.japha.jp/doc/byoki/019.pdf