

鍼灸師 榎本 守

自律神経失調症という言葉はどなたでも一度は聞いたことがあるほど一般的に知られた病気でありながら正式な病名ではない不思議な病気です。今回はこの不思議な病気についてお話させていただきます。まず、自律神経について簡単にご説明いたしますと、この神経には二つの相反した働きを持つ交感神経と副交感神経よりなり、二つの神経の絶妙なバランスで人間の恒常性が保たれています。たとえば、夜眠くなるのは交感神経のボリュームが下がり副交感神経のボリュームが上がる事によるものです。また、夜に咳が出やすいのも体を安静に導く副交感神経のボリュームがあがり、体内に酸素の必要量が減るため気管が狭くなり咳き込んでしまう、等々例をあげればきりがありません。すなわち、この拮抗した二つの神経で体温、血圧、内分泌などの体内環境を常に監視し、ちょうど良いバランスをとることで毎日の生活を送っているのです。それでは、このバランスが崩れたらどうなるのでしょうか。暑くもないのに汗をかいいたり、夜になっても眠くならなかったり、便秘や下痢をしたり、または体のあちこちが痛くなったりと、いろいろな症状が現れます。

普通、体調を崩し何らかの病的症状が出ると病院へ行き診察、検査などを行うことでその症状の原因を明らかにしますが、自律神経の乱れから発生する症状についてはその原因を明らかにすることは難しく、ほとんどが自律神経失調症と診断されるかと思います。すなわち、疲れやすい、頭痛、痺れ感、睡眠障害、のどのつかえや異物感、吐き気、皮膚の乾燥やかゆみ、息切れや酸欠感、体の痛みなど様々な不定愁訴を訴え、器質的な疾患のない不定愁訴症候群のことです。原因不明の症状ですからもちろん特効薬などなく、現れている症状についての対処療法薬が中心になるかと思います。また、不安になる、落ち込むなどの精神症状が現れている場合はカウンセリング療法を受けることもできますし、漢方薬療法、鍼灸療法などは不定愁訴に関して優れている療法だとも思います。私のところでは、医科にて原因不明の不定愁訴(自律神経失調症)であると診断された方に対して、NSVという交感神経の興奮度を測定する器械で得られたデータを参考に、その方の主訴と体質を考慮した鍼灸治療を行います。最後に、自律神経失調症といわれる症状でご苦労している方は、ご自身の生活習慣や環境を今一度確認する必要があるかもしれません。

#### 対処法および予防法

- 1、 消化がよく規則正しい食事をする。食品添加物や残留農薬も体に対するストレスです。
- 2、 疲労したら休息を十分とる。サプリメントや疲労回復ドリンク剤で疲れは取れません。

- 3、 適度な運動をする。手には何も持たず、体をのびのびさせることが大切です。
- 4、 困りごとは人に相談し、困りごとの相談にのる。あまり面倒なことは深く考えません。
- 5、 昼・夜のけじめをつける。床に入る時間を決め、起きる時間も決めます。
- 6、 ご自身の生まれた土地の気候に合った温度にする。暑い地方の方は暖房を控えめに、寒い地方の方は冷房を控えめにしてください。
- 7、 症状に集中しない。難しいですが、ご自身の症状に固着しないことが重要です。

以上、あたりまえの事ですがなかなか実行するのは難しいことでもあります。

### NSV(ノイロシステムビジョン)について

良導絡自律神経興奮性測定システムといいこのシステムでは体の交感神経の興奮度が数値的に測定できます。この理論は、皮膚の導電性(電気抵抗)は場所によって異なり、身体内部に生じた病的な異常や、外部よりの刺激(ストレス)によって変化します。この反応は、交感神経の局所的興奮(自律神経体表反射)によるものであり、自律神経の高次の中枢が関与している事が実証されています。したがって導電性を測定することにより自律神経の興奮性を知る事ができるのです。

NSVのグラフ



繰り返し測る事により、症状とグラフの規則性が確認治療でき効果の判断や生活習慣の改善の手がかりになります。