

# 自律神経失調症って何

渡辺クリニック

院長 渡辺直文先生

自律神経失調症は「あたしや、自律神経失調症で具合が悪い」などという言い方で日常よく耳にする病名ですが、その割には十分理解されていない病気のようにです。

体質として自律神経が不安定な人に、外因としてストレスや心理的因子が加わった場合に自律神経系の調節機構がうまく働かず、つまり交感神経系、副交感神経系のバランスが崩れるために色々な症状が現れてくる病気で、一般的な検査をしてもどこにも異常がないと片付けられてしまうことがよくあります。言うまでもなくストレスが関与していても、神経性胃炎のように明らかに胃の粘膜がただれているような病気は、自律神経失調症には分類されません。

自律神経失調症では、いくつかの症状を同時に訴えることが多く、最も多いのはめまい、ついで動悸、そのほか全身倦怠感、頭痛、胃痛、腹部不快感、背痛、胸内苦悶などがよくきかれるものです。更年期には、これらの症状が次々と現れることがありますが、性ホルモンのバランスが崩れたために起こる自律神経失調症です。こうした身体症状は、自律神経の調整剤で治療すると比較的良くなるものですが、特に心因の強く関与している心身症タイプのものでは、心理療法をあわせて行うこともあります。

また、自律神経失調症と間違えられやすい神経症(ノイローゼ)は、必ず精神症状が前面にみられます。抑うつ症も紛らわしい病気ですが、両者とも的確な診断と薬物療法や心理療法、精神療法で見違えるほど良くなります。

いずれにしても自分の病気は自律神経だからと放っておかないで、専門医に相談される的確な治療を受けることをお勧めします。