

立春も過ぎ、少しだけ寒さも緩んできました。
もうすぐ待望の春到来です。嬉しい反面、季節の変わり目で『自律神経』が乱れやすくなる時期でもあります。
シリーズでお届けしています『自律神経』シリーズですが、今回は自律神経が乱れると、どのような症状がでるかまとめました。

不眠、疲労感、胃痛・・・ 自律神経の乱れが引き起こす症状とは!

●疲労感

体が疲れやすい、朝起きることができない

●頭痛

頭がずきずきする、頭が重い、頭がふらつく

●体温の異常

慢性的な微熱、低体温など

●睡眠異常

不眠、日中の眠気

●耳・喉・口の症状

耳鳴り、耳が詰まった感じがする、喉の異物感、口が渇く、口内が痛いなど

●胸部の異常

動悸、息切れ、胸の痛み、胸やけ、圧迫感、うまく息を吸い込めないなど

●吐き気・胃腸の異常

吐き気、腹部膨満、便秘、下痢、腹にガスが溜まる

●排尿の症状

頻尿、残尿感、排尿しにくい感じがある

●手足の異常

手足のしびれ、脱力感、手足の冷え、ほてり

●筋肉の凝り・関節の痛み

首や肩の凝り、関節の痛みなど

●皮膚の異常

皮膚や粘膜のかゆみ



●神経性胃炎

ストレスや過労が原因となる胃炎が、神経性胃炎です。ストレスや不規則な生活習慣によって自律神経が乱れると、胃酸が過剰に分泌されてしまい、喉の詰まった感じや胸やけ、胃痛、胃もたれといった神経性胃炎の症状が出てしまいます。

●メニエール病

メニエール病もまた、ストレスなどが原因となって引き起こされる疾患です。内耳のリンパ液に異常が生じることで、激しいめまいや、片耳だけの耳鳴り、難聴の3つの症状が同時に引き起こされます。強い吐き気や嘔吐に悩まされる方が多く、放置すると耳鳴りと難聴が進行してしまうため、気を付けたい疾患です。

●過敏性腸症候群

腸のぜん動運動の異常によって腹痛を起こし、慢性的な下痢や便秘などの症状が出る疾患が過敏性腸症候群です。下痢と便秘が交互に起こるケースもあります。また、何週間も下痢が続いた後、一時的に治まったかと思えばまた再発した...という症状を繰り返してしまうことも。検査をしても異常が見つかりにくいという特徴もあります。



該当数の多い方は気をつけたい、自律神経セルフチェック

ここでは、日常生活を振り返り、自分は自律神経が乱れやすい状態かどうかをセルフチェックしてみましょう。次の項目にどれくらいあてはまるのか、確認してみてくださいね。

- 昼夜逆転生活をしている
- 睡眠不足である
- 仕事や勉強で悩みがある
- 食事は短時間で済ませることが多い
- 朝食や昼食を抜く日が多い
- 人間関係に悩みがある
- 生活面で大きな変化があった
- 最近、ショックなことがあった
- 健康面や将来についての不安がある
- 運動不足だ
- 疲労感はあるのに、なかなか眠れない
- 季節の変わり目は体調を崩しやすい



いかがでしたか?

該当数が多いほど自律神経に負担がかかっているといえますので、ご自身の生活習慣や環境を見直してみることをおすすめします。ただ、あてはまる項目が1つだったとしても、自律神経の乱れにつながる要素はありますので気を付けましょう。