

●千葉大学名誉教授、薬学博士 佐藤 哲男氏 寄稿

## ▼第20話 「自律神経失調症」は本当に病気なの？

最近、時々ふらふらする、動悸がするなど体の調子が悪いが原因がよくわからない人が増えています。病院へ行っても医師は「自律神経失調症ですね」という。この病名は、原因のはっきりしない体の不調に対して医師が「とりあえず」使う事が多いので正確な医学用語ではありません。自律神経とは何でしょうか。私どもの体はうまく働くために全く反対の作用を持った二つの神経によりバランスをとっています。それが「交感神経」と「副交感神経」です。これら二つの神経系をまとめて「自律神経系」といいます。一般に、昼は体を動かす事が多いので、それに必要な交感神経の方が強く働きます。逆に、睡眠中などゆっくり休んでいるときには副交感神経が強く働きます。体は、そのときの環境に応じて交感神経を活発にしたり、副交感神経を活発にしたりします。もし、何らかの原因で片方が強くなると、相手の神経の作用が相対的に弱くなり体のすべての機能がバランスを崩します。これが「自律神経失調症」です。

それにはいろいろな原因があります。体にストレスが加わると、交感神経が刺激されてアドレナリンが過剰に増えるため、心臓はドキドキし、血圧が上昇します。また、その状態になると脳への血流が増加し、逆に胃腸への血流は低下します。つまり、ストレス状態で食欲が無くなるのは胃腸の運動が弱くなるからです。非常に緊張した状態におかれると心臓がドキドキするのはそのためです。アドレナリンが多く出ると血糖値も一時的に増加します。ストレスが長期間続くと過剰に出たアドレナリンにより血糖の上昇が続き、一時的に糖尿病状態になります。これを「ストレス性糖尿病」といいます。これは病気ではありませんので、ストレスの原因が解消されると自然に改善されます。「自律神経失調症」といわれたら、出来るだけ他の医師の診断を受けてセカンドオピニオンを聞くことをすすめます。昔は他の医者意見の聞き方を嫌がる医者が多かったですが、最近は他の医者への紹介状を書いてくれるので、遠慮せずに申し出る事を勧めます。

\*特別連載寄稿「健康、心、薬」第二十弾に続く！！