

二子薬局新聞

2017年 **夏** 号



丈夫屋カード会員の皆様、日頃より二子薬局グループをご愛顧頂き、御礼申し上げます。
二子薬局新聞夏号をお届け致します。ついに梅雨入りし、毎日涼しい雨の日々をお過ごしかと思います。
2017年の夏は猛暑 !! (^^;)

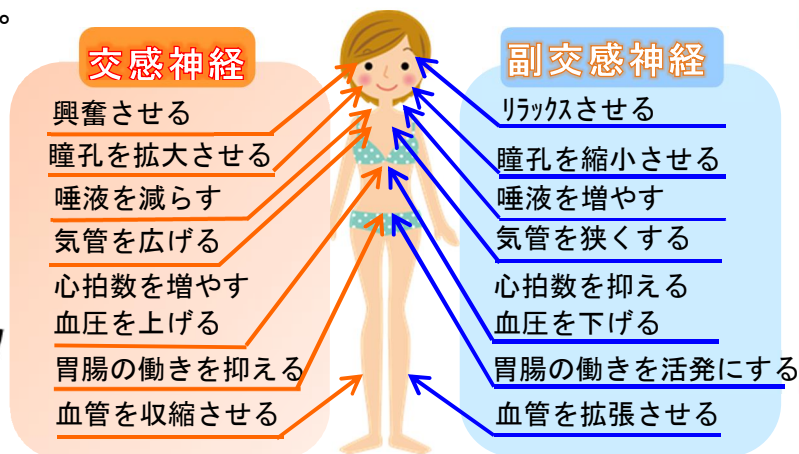
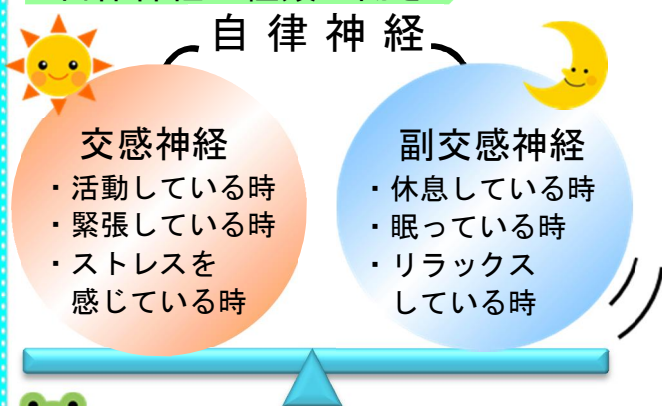
さて、今回のテーマは「自律神経」です。自分ではコントロールができないこの神経はふとした事でバランスを崩してしまいます。自律神経を整えて、暑い夏を快適で楽しくすごしませんか？



自律神経って・・・？

自律神経とは、心臓を動かしたり汗をかいたりする自分ではコントロールできない、自動的に働く神経の事です。自律神経は活動する神経といわれる『**交感神経**』と、休む神経といわれる『**副交感神経**』の二つに分類され、必要に応じて自動的に切りかわって働くようになっています。

●自律神経の種類と働き●

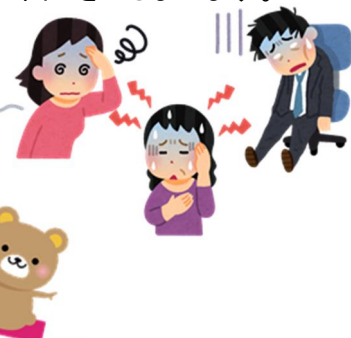


自律神経のバランスとは

交感神経と副交感神経はシーソーの様な関係にあり、どちらか一方が働いているときは、もう一方は休んでいます。通常は、心身が興奮し、活発になる仕事や運動中などは交感神経が働き、心身がリラックスして回復優先モードになる休息時・夜間睡眠時は副交感神経が働いています。このように自律神経がうまくバランスをとって働いていると健康を維持できるのですが、何かの原因でバランスが乱れてしまうと様々な症状が出てきてしまいます。

●自律神経の乱れによる症状

自律神経の乱れによる症状は“自律神経失調症”と呼ばれています。感情的になる、やる気がでない、不安感が常にある、疲れがとれない、眠れない、肩・首がこる、めまい、立ちくらみ、耳鳴り、頭痛、動悸、胸の圧迫感、訳もなく汗が出る、胃がもたれる、まぶたのけいれん…など様々な症状が同時に出る事が多く、病院で検査を受けても異常なしと言われたり、天候や精神状態によって症状が悪化する事もあります。



自律神経失調症 カンタン症状チェックをしてみましょう！

- ☐ 1. すぐに疲れたり、休んでも疲れがとれない
- ☐ 2. のどの異物感やイガイガ感がある
- ☐ 3. 全身がだるい、集中力が欠ける事が多い
- ☐ 4. 寝つきが悪い、眠りが浅い
- ☐ 5. 息苦しさや動悸が気になる事がある
- ☐ 6. 季節を問わず手足が冷えたり、しびれや痛みがある
- ☐ 7. いつも胃の調子が悪い（痛みやもたれがある）
- ☐ 8. 便秘と下痢を繰り返したり、お腹が張る
- ☐ 9. 肩こりや頭痛がある
- ☐ 10. 耳鳴りや立ちくらみ、めまいがある
- ☐ 11. じっとしていても急に体が熱くなったり冷たくなる

- ・ **0～1個**…自律神経は正常です。この状態をキープしましょう。
- ・ **2～4個**…少し無理をしているようです。意識してゆっくりした日常生活をおくるよう心がけましょう。
- ・ **5個以上**…バランスがかなり乱れています。生活習慣の改善などを取り入れて、早急に対策をしましょう。

