

まんぼう通信



令和8年9月1日 No.140

皆さま、こんにちは！体調変わりなく過ごされていますか？

梅雨も明け、季節の移り変わりの時期となりましたね。

9月は、日中と夜間の気温差・残暑・台風等で体調を崩しやすくなります。

今月は“自律神経失調症”についてお伝えします！

自律神経失調症 とは？

日常的なストレス・不規則な生活習慣・心理的要因等により、自律神経（交感神経・副交感神経）のバランスが崩れ、動悸・めまいなどの症状が“複数”かつ“同時”にあらわれる。



自律神経の働き とは？

交感神経と**副交感神経**に分かれており、意識せずとも体温調整・循環・呼吸・消化管などを制御し、環境の変化に対して身体内部を常に一定状態に保とうとする。

自律神経失調症の原因について

①日常的なストレス

仕事、対人関係、SNS 疲れ、急激な寒暖差など

②不規則な生活習慣

夜ふかし、昼夜逆転生活、運動不足など

③心理的要因

完璧主義・責任感が強いなどストレスを溜め込みやすい
もともと自律神経が過敏（緊張すると下痢をする など）

交感神経が優位となり
神経興奮状態が継続すると
様々な症状が生じます。



自律神経失調症の症状とは？

【身体症状】疲れやすい、倦怠感、頭痛、めまい、耳鳴り、動悸、息切れ、下痢・便秘の繰り返し、手足の痺れ、発汗異常 など

【精神症状】不眠、焦燥感、意欲低下、情緒不安定、集中力低下 など

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問看護ステーション
管理者：阿部 孝子
TEL：0226-25-8323
FAX：0226-25-8324



◀公式 HP

公式 Instagram▶



やってみよう!

まちがいさがし もんだい

違うところが**5か所**あります！ 見つけたら○で囲みましょう！

