

# 東洋医学通信

〈発行元〉

阪神中国医学研究所  
 尼崎市長洲通1-1-15

〈連絡先〉

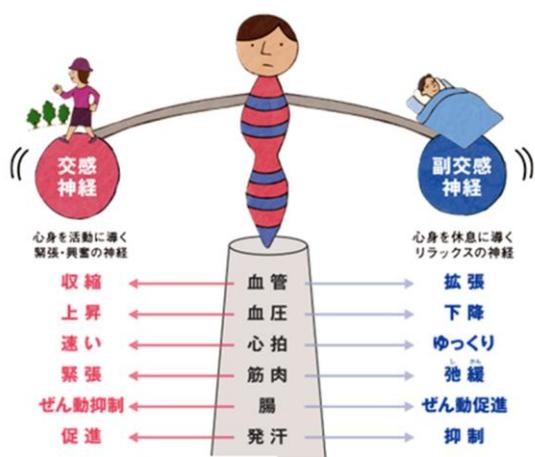
06(6488)8149

## 自律神経失調症

自律神経失調症は何らかの原因で自律神経の機能が乱れることにより起こります。

自律神経は、その名前の通り、私たちの意思とは関係なく体が自律的に働く神経です。呼吸や体温、血圧、心拍、消化、代謝、排尿・排便など、生きていく上で欠かせない生命活動を維持するために24時間365日、休むことなく働き続けています。

自律神経は、「交感神経」と「副交感神経」に分けられ、それぞれが異なる働きをします。交感神経は、活動するときに働く神経で、副交感神経は、休息やリラクセスをするときに働く神経です。基本的に、全ての臓器は交感神経と副交感神経の支配を受け活動しています。



健康な人では、正反対の役割を持つこれらの神経がバランスを取りますが、ストレスやホルモンバランスの乱れによって片方の神経が過剰に興奮した状態が続くと、さまざまな症状が現れるようになります。

(疲労感、熱っぽい感じ、手足のしびれ、動悸、息切れ、めまい、頭痛、不眠、寝汗、食欲不振、胃痛、吐き気、肩こり、背中の痛み、腰の痛み、腹痛、下痢、便秘など)

## 鍼灸が自律神経に効く理由

鍼灸治療は、自律神経失調症の改善に効果的と考えられています。その理由は、主に3つのメカニズムによるものです。

### 【自律神経の調整作用】

鍼灸治療は、自律神経系のバランスを整える効果があります。

鍼やお灸による刺激は、その情報が脳に伝わります。脳はこれを受け、自律神経のバランスを調整するように働きかけます。具体的には、過剰に興奮している交感神経の活動を抑制したり、低下している副交感神経の活動を活性化したりすることで、自律神経のバランスを正常な状態へと導きます。

ツボへの刺激は、視床下部や脳幹といった自律神経の中枢に直接作用すると考えられています。視床下部は、自律神経系、内分泌系、免疫系を統括する重要な部位です。鍼灸刺激によって視床下部の機能が調整されることで、自律神経のバランスが整い、全身の機能が正常化へと促されます。

### 【血行促進効果】

鍼灸治療は、血行を促進する効果があります。

血行不良は、自律神経の乱れを悪化させる要因の一つです。鍼やお灸の刺激は、血管を拡張させ、血流を改善します。血流が良くなると、酸素や栄養が全身に行き渡りやすくなり、老廃物も排出されやすくなります。結果として、自律神経の機能も正常化しやすくなります。また、血行促進効果によって筋肉の緊張が緩和され、自律神経失調症に伴う肩こりや腰痛などの症状も軽減されます。

### 【リラクセス効果】

鍼灸治療には、リラクセス効果があります。

ストレスは自律神経の乱れの大きな原因となるため、リラクセスすることは自律神経失調症の改善に非常に重要です。鍼灸治療は、副交感神経の働きを活性化させることで、心身のリラクセスをもたらします。リラクセスすることで、ストレスホルモンの分泌が抑制され、自律神経のバランスが整いやすくなります。

(裏へ)

鍼灸治療中には、α波と呼ばれる脳波が増加することが報告されています。α波は、リラックスした状態の時に多く出現する脳波です。α波が増加することで、心身がリラックスし、ストレスが軽減されます。また、鍼灸治療によってセロトニンやエンドルフィンといった神経伝達物質の分泌が促進されることも、リラックス効果に繋がると考えられています。セロトニンは精神を安定させる働きがあり、エンドルフィンには幸福感をもたらす働きがあります。

これらの効果が相乗的に作用することで、鍼灸治療は自律神経失調症の症状改善に効果を発揮すると考えられています。

鍼灸治療は、身体に負担の少ない治療法であり、薬物療法のような副作用の心配も少ないため、安心して受けることができます。

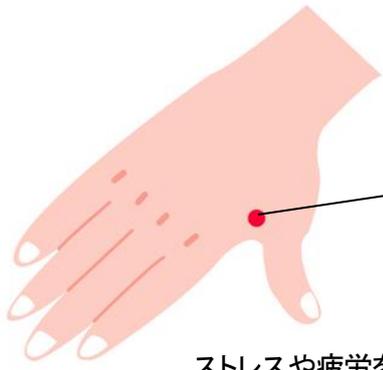
鍼灸師 渡邊 清剛

【自律神経失調症に効果のあるツボ】



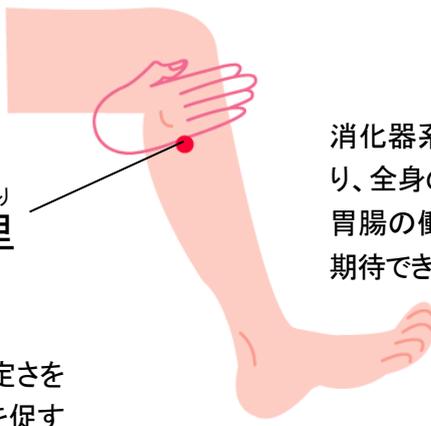
ひやくえ  
百会

精神的な疲れや頭痛、不眠に効き、心身の緊張を解きほぐすのに役立ちます。



ごうこく  
合谷

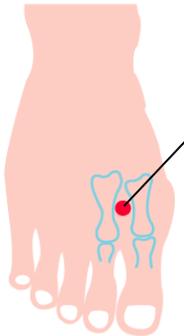
ストレスや疲労を軽減し、頭痛やイライラにも効果があります。



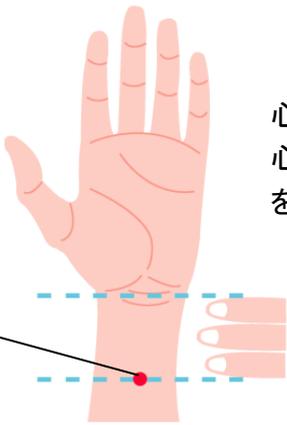
あしさんり  
足三里

消化器系のトラブルや疲労回復に効果があり、全身の調子を整える役割も果たします。胃腸の働きが活発になり、リラックス効果が期待できます。

イライラや感情の不安定さを解消し、リラックス状態を促す効果があります。自律神経の乱れからくる感情の不安定さや、怒りっぽさを感じたときに押すと効果的です。



たいしょう  
太衝



ないかん  
内関

心を落ち着ける効果があります。心拍数を安定させ、動悸や不安感を緩和するのに役立ちます。