



## 2. 心と体を結ぶ自律神経

神経には、次の3つがあります。

- ①運動神経：脳が手足の筋肉を随意に動かすための指令経路。
- ②感覚神経：痛み、冷たさや暑さ、味や音などの五感を脳へ伝える情報収集・伝達の経路。
- ③自律神経：体の様々な働きや、恒常性の維持（いい具合に体の調子を保つ）を、自動操縦で行う神経システムです。

3つ目の自律神経には、交感神経と副交感神経の2つがあります。これらの働きで、体の調子は自分の意志とあまり関係なく、自動操縦で整えられています。心の動きやストレスによって、自動操縦の回路に支障が出ると、様々な思わぬ症状が出てきてしまいます。この2つの神経は、体全体の方向性を正反対の方へ持っていく働きをしています。

**A) 交感神経**--この神経が働くと、血圧が上がり、心拍数が増え、瞳が開いて息が早くなります。そして、代謝が活発になって汗をかき、胃腸の動きが止まって排尿しなくなります。心のテンションも高くなり、活発に活動できる心身の体制を作ります。

## 3. 主な心身症

心のストレスは必ずしも以下の病気の主因にとは限りません。しかし、これらは心との繋がりが深い疾患なので、心が体はどう作用する、見ておきましょう。

### 気管支ぜんそく

主な原因はアレルギーによる気管支の炎症で、気管支を通る空気の出入りがしにくくなる病気です。ぜんそくを持つ人にストレスがかかると、その瞬間は心身が構えるため、交感神経が活発となり気道のとおりが良くなります。ところが、人間は緊張状態を長く続けることができ

**B) 副交感神経**--こちらの神経が作動すると、逆に血圧が下がり、心拍数が減り、瞳が閉じて呼吸がゆっくりします。代謝が落ちるので皮膚が乾燥し、胃腸の運動が活発になって、排尿や排便を促します。心の緊張がほぐれると、眠くなります。

このように**交感神経**は、朝、目が覚めたとたん活発になり、活動する体制を整えて臨戦態勢を築く神経です。逆に**副交感神経**は、体を休めたり、栄養を蓄え活動の準備をしておく、体のメンテナンスを仕切る神経といえます。人の体は、自律神経の綱引きによって活動状態と活動準備状態を行き来しながらバランスをとっています。従って休むべき時に交感神経が活発になりすぎたり、活動する時に副交感神経がよけいなメンテを体が始めてしまうと、体のアンバランスをきたします。このアンバランスの引き金になるのが心のストレスで、結果として起こる体の不具合が心身症というわけです。そして、このアンバランスを仲介するのが**自律神経**なのです。

ないので、大きな緊張の反動として深い弛緩の波が押し寄せます。このとき、普段以上に副交感神経が作動し、気管の内径が狭くなったり鼻汁や痰などの分泌物が増え、発作が起こります。

### 過換気症候群

不安や緊張などで気が動転し、体が有事に備えるべく深い呼吸を繰り返します。すると、吐く息から炭酸ガス（二酸化炭素）が体外へ出ていき、体がアルカリに傾きます。その結果、脳へ行く血管が一時的に収縮し、気が遠のきます。こ

のため、益々不安が増し交感神経が興奮して動悸を覚え呼吸数が一層早まり、悪循環に陥ります。ストレスによる交感神経の緊張にどんどん拍車がかかるイメージです。簡単な治療は自分の息を紙やビニール袋に吐き、再度吸い込んで、体内に二酸化炭素を戻すことです。安定剤も有効です。

### 高血圧

緊張が高まると交感神経が作動し、血管が収縮して血圧が上がります。これは誰にでも起こることで、緊張が弛めば血管が拡張し血圧は元に戻ります。ところで、緊張が長引くとどうなるでしょうか？血圧が高い状態が続く、次第に血管は血圧に耐えるために硬く変化します。いったん血管が硬くなると、今度はそう簡単に血圧が下がらなくなります。こうして高血圧が定着してしまいます。

### 狭心症・心筋梗塞

ストレスで高血圧になる仕組みが心臓に酸素を送る冠動脈に起きて発症します。競争心や責任感が強く、何でも頑張るタイプA性格の方に多く見られます。

### 胃・十二指腸潰瘍

ストレスがかかり交感神経が活発になると、胃粘膜などの血管が収縮して血液の巡りが悪くなり、粘膜の細胞が死んでしまいます。また、ストレスの反動が大きく出て、副交感神経が活発になりすぎると、胃酸の分泌がてきめん増え、胃粘膜を荒ら

します。

### 過敏性腸症候群

お腹の痛みや不快感に便秘や下痢など排便の異常が加わったもので、検査上、特に異常を認めない病気です。ストレスで交感神経が刺激されると腸の動きが止まり便秘へ傾きます。これが去って副交感神経へ一気に傾くと、腸の動きが止まらず下痢になります。また、内臓の知覚（感覚）神経が過敏となり、ほんの少しの異常も不快に感じます。

### 筋収縮性頭痛（筋緊張性頭痛）

根を詰めたりして、心身が緊張した状態が続くと、背中や肩から首へ続く筋肉がこわばります。その延長線にある頭蓋骨をハチマキのように取り巻く筋肉も収縮し、頭を締め上げられるような頭痛が起こります。これが頭痛の原因のほとんどを占める、筋収縮性頭痛です。

### 自律神経失調症

病気と言うより、自律神経がジェットコースターに乗っているようなイメージです。交感神経と副交感神経の切り替えの振り幅が大きく、大絶叫です。冬でもないのに手足が極端に冷たく感じる。急に体が熱くなるホットフラッシュを感じる。何にもしていないのに動悸を感じる。強い立ちくらみを感じる。これらの症状は、交感神経や副交感神経の綱引きが行き過ぎて起こります。

### 心身症と皮膚の病気

知覚神経が過敏になると、かゆみや痛みをより強く感じます。ストレスに曝されている人は神経過敏な状況にあることが多く、かゆみを強く感じるため、皮膚の病気を悪化させがちです。

### アトピー性皮膚炎

アレルギーや皮膚の油の欠乏などが主な原因ですが、試験や仕事のストレスがかかると悪化します。逆にストレスが上手に処理できていると皮膚の調子も良好です。また、アトピーがあることによって気分が落ち込み生活に支障をきたす人もいます。現在のところストレスと悪化の因果関係ははっきりと説明されていないようです。

そこで、アトピーの悪化を回避するには、まずは「なるようになれ」と、腹をくくってしまうことが一番です。自分でそれができないから悪化してしまうので、ご家族や友人の協力も必要です。普段から、本人を楽観的にさせる声かけをしてあげてください。かゆくなったり、掻き始めたら握り拳を作るなど、掻かない工夫も大切です。

### じんま疹

交感神経緊張後の弛緩、副交感神経の強い作動など、血管が拡張すると出てきます。肥満で、体熱を逃がすため、血管の拡張が過大な場合も出やすく、ダイエットが有効なこともあります。