

自律神経の乱れ

自律神経は、一つの目的（単にコップで水を飲むことから、人生の夢をつかむことまで）に向かって、一個一個の細胞が力を合わせ、バランスをとり、全体として一つにまとまるための神経です。自律神経が乱れると、体がバラバラになって力を打ち消し合うため、目的を果たすことができなくなってしまいます。

筋肉を調節するのも自律神経の役割です。調節の乱れによって筋肉が無意識にたるんでしまうと、力が抜けて脱力感におそわれます。筋肉が無意識に硬く緊張すれば、コリやハリが引き起こされ、強い痛み、ふるえ、体が鉛のように固まって動けない、といった症状があらわれてきます。

自律神経はその他にも、目の見え方の調節、耳の聴こえ方の調節、バランス感覚の調節、体温の調節、汗の分泌の調節、水分量の調節、声の調節、飲み込みの調節、消化機能の調節、心臓の調節、血圧の調節、皮膚感覚の調節、膀胱の調節などをしており、その乱れによって、それぞれ、目のぼやけ・まぶしさ・眼振、難聴・聴覚過敏・耳鳴り、ふらつき・めまい、発熱・ほてり・のぼせ・冷感、異常な発汗・寝汗、口のかわき・むくみ・体重増加、かすれ声、喉のつまり、嘔気・嘔吐・胃痛・おなかの張り・下痢・便秘、動悸、血圧上昇、しびれ・うずき・痒み、トイレが近い、といった症状があらわれます。

こういった症状はそもそも、体がバラバラになることから生じるため、症状には波があり安定しません。気にしだすと余計に悪くなり、集中して気がそれているうちは、ほとんど気にならないことも少なくありません。症状が出る部位も体のあちこちに及びます。症状がハッキリしない「違和感」「不快感」のこともあり、言葉で表現しにくい症状が結構みられます。だらだら続くこともあれば、前ぶれなく一気に激しく起こることもあり、その場合、強い不安感や恐怖感をともなって、「パニック発作」と呼ばれます。

そしてこれがもっともやっかいなことです。これほど進んだ医療においても、検査で何一つ異常は見つからないのです。

心療内科ではこれを、「脳疲労からくるもの」として治療します。つまり、「神経がすり減った状態」とみるのです。精神療法や環境調整、一時的な薬物療法によって神経を休ませリセットします。そして、人として当たり前の感覚をたよりに、自分でリセットできるよう助けます。