



2024年11月13日

## 大正健康ナビ、11/13 新着情報

### 「自律神経失調症」を公開！



大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ (<https://www.taisho-kenko.com>)」では、11月13日に「自律神経失調症」を新着公開しました。

自律神経失調症は、様々なストレスによって脳が疲労することで起こります。最近では、人間関係や仕事などで感じる「精神ストレス」だけでなく、猛暑や寒暖差などによる「身体的ストレス」を感じるが増えてきました。これらストレスが自律神経失調症の原因になります。

今回は、渡辺クリニック院長 渡辺 正樹 先生に自律神経失調症の原因、症状、治し方・対処法や予防法などを詳しくお伺いしました。

この記事を読みかけに、正しい知識や予防法を身につけて、ストレスが軽減される生活を目指していきましょう。

### あなたのその症状、自律神経のバランスが崩れているのが原因かも？

自律神経失調症とは、脳が受けたストレスが原因で自律神経のバランスが崩れ、内臓が円滑に機能しなくなった状態を指します。自律神経はあらゆる臓器とつながっているため、全身に様々な症状が起こります。動悸、立ちくらみ、ふらつき、発汗過多、血圧上昇（変動）、下痢や便秘、片頭痛、肩こり、手足の冷え、疲れやすい…など。そしてそれら複数の症状が出るのが特徴です。

そんな自律神経のバランスを整える代表的な食材があります。納豆「な」、マグロ「ま」、玄米「け」、豆腐「と」、卵「らん」、かぼちゃ「か」などです。合言葉は「なまけとらんか」。

下記記事を読んで、自律神経失調症の予防法を実践してみましょう！

## 専門医によるヘルスケアアドバイス

### 「自律神経失調症」

<https://www.taisho-kenko.com/disease/638/>

#### 目次

##### 1. 自律神経失調症の原因

- ・自律神経失調症を知るために、まずは「自律神経」について知ろう
- ・自律神経失調症は、ストレスで脳が疲労することが原因で起きる

##### 2. 自律神経失調症の症状

- ・自律神経失調症は、様々な臓器に多様な症状が出る
- ・自律神経失調症が長期化すると、各年代で様々な病気を引き起こす

##### 3. 自律神経失調症の治し方・治療・対処法

- ・自律神経失調症の診断
- ・自律神経失調症の治療

##### 4. 自律神経失調症の予防法

- ・メリハリのある規則正しい生活で、セロトニンを増やす
- ・昼間に「もくもく」と体を動かす
- ・「わくわく」でドーパミンを増やす
- ・3食決まったリズムで食べ、食材は「なまけとらんか」を意識
- ・スローライフを意識し、休息を怖がらない

## 監修者プロフィール

### 渡辺クリニック 院長

#### 渡辺 正樹（わたなべ・まさき）先生

神経内科認定医、医学博士。1985年、名古屋大学医学部卒業後、名古屋第一赤十字病院の副部長等を経て、エスエル医療グループに参加し、認知症・動脈硬化・自律神経失調症・脳卒中などの神経に関する疾病を専門とする渡辺クリニックを開業。自律神経失調症でもあるOD（起立性調節障害）をはじめ、自律神経にかかわる多くの疾患および臨床を担当。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

## 大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

**<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>**

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-3985-1153

白鞘 敬文 t-shirasaya@taisho.co.jp

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp