

教えて!! ドクター Q&A

Q 最近、めまい、動悸、吐き気があり病院を受診しましたが、自律神経失調症と言われ、抗不安薬、漢方薬を処方されましたがあまり症状はよくなりません。何か他に良い対処法はないでしょうか？

A 自律神経は、「交感神経」と「副交感神経」からなり、自分の意志とは関係なく自動的に働いています。交感神経は人を活動させるための態勢を整えてくれる神経で、副交感神経は眠っているときやリラックスしているときに働く

特徴があります。

「呼吸」は自律神経によって無意識に繰り返しています。「大きく息を吸おう」「今は息を止めよう」などと意識的にも呼吸をすることも可能です。息を吸うことは交感神経、息を吐くことは副交感神経と関連しています。自律神経は、自分で自由にコントロールすることはできませんが、自律神経がつかさどる「呼吸」からアクセスし、息を吐く時間を意識的に長くすれば、身体を副交感神経優位に持つていくことができます。

現代のストレス社会では、息を吸いすぎて緊張と興奮の「交感神経」優位になっていきます。しっかりと息を吐くことに意識した呼吸により、リラックスと休息の「副交感神経」へスイッチの切り替えが可能となります。私が実践してい

る効果的な腹式呼吸法を紹介いたします。

①息を「フーツ」と完全に吐き切る、②鼻から息を吸いながら3つ数える、③息を止めて4つ数える、④7つ数えながら息をゆくり吐き出す。これを1日の中で数回繰り返して行うようにしています。

自律神経を整えるにはこの呼吸法は、薬物療法に加え、簡便で非常に有効ですので、是非実践されることをお勧め致します。

神戸大学医学博士。日本内科学会内科認定医。日本循環器学会循環器専門医。日本抗加齢学会正会員。高濃度ビタミンC点滴療法学会正会員。神戸大学病院や民間病院で20年以上多数の心臓ペースメーカーやカテーテル手術をはじめ、生活習慣病や人工透析にも携わる。クリニック開院以来、循環器、呼吸器疾患からエイジングケアまで幅広い年齢層の患者様が数多く来院される。



北村内科クリニック
理事長 北村 秀綱