

自律神経について

自律神経とは、自分の意志とは関係なく自動的に働く神経のことで、内臓や血管などの働きを自動的に調整してくれます。呼吸・循環・消化・排泄など生命維持に必要な機能を調節しています。

自律神経は交感神経と副交感神経の2つがあります。

交感神経は心身が活動的で興奮しているときに優位に働き、副交感神経は心身がリラックスするときに優位に働きます。これらの神経がバランスよく良好な状態を保つことが大切です。

しかし不規則な生活や過剰なストレス、更年期に伴うホルモンの乱れなどで、自律神経が正常に機能しなかったり、バランスが崩れると、自律神経失調症を発症することがあります。



コロナやインフルエンザなどのウイルス感染後の不調も、自律神経が関係している場合があります。主要な症状は、眠れない、疲れやすい、頭痛やめまい、息苦しい、便秘・下痢、不安感などです。自律神経の働きを直接的に正確に調べる方法は乏しく、不調症状に対して精密検査をしても明確な異常が見つからないことが多いです。

休息を取る、生活習慣・食生活の見直し、ストレスの発散、適度な運動をおこない、ひどい場合には必要に応じて、自覚症状に対し、治療薬を使用することがあります。自分の身体と上手に付き合い、自己管理する手段を見つけていきましょう。

私がこの記事を書きました！



●看護師 松尾美希（町屋事業所勤務）

看護師の松尾です。以前は、内科・脳神経外科・コロナ病棟などに勤務していました。訪問看護師として、利用者様1人1人とゆっくり向き合い関わっていくことに強いやりがいを感じています。

実家で今年17歳になる犬を飼っています。高血圧や心臓病を患っていますが、元気で走ってしまうので散歩中は制御が必要です。命は永遠ではないですが、いつまでも元気でいてほしいです。

訪問範囲

荒川区・足立区・台東区・北区・豊島区・文京区にてサービス提供しております。



ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護ステーション

- 町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F
- 駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101

ステーション概要

ステーション名	しもふり訪問看護ステーション
事業所番号	1361890179
管理者	木下 亜矢子
スタッフ数	看護師 7名 理学療法士 3名 作業療法士 4名 言語聴覚士 1名 事務 1名 計 16名(2023年5月現在)

24時間対応

365日対応

町屋 TEL 03-6807-9172 FAX 03-6807-9182

駒込 TEL 03-6903-7995 FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00~18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。