

***Autonomic Nerves
Therapist course***
Basic①-3

ストレスと自律神経

日本アレルギーリハビリテーション協会 代表
アレルコア 代表 理学療法士
及川 文宏



Basic①— 3

- ストレスとは？
- 頑張るストレスと我慢ストレス
- ストレスと延髄と自律神経
- 新生児黄疸とストレス
- ストレスを知る問診
- ストレスと自律神経の乱れ
- ストレスのモニタリング
- 「考え癖」が自律神経を乱す
- 2種類のコーピング
- マインドフルネス

自律神経を強くする **7つのポイント**

- ①骨の柔軟性の確立とアライメント修正
- ②筋・筋膜の偏りの修正
- ③血液循環を促す（血管への介入）
- ④皮膚の調整
- ⑤内臓の調整（腸管系、免疫系、ホルモン調節に関わる臓器など）
- ⑥神経の柔軟性改善
- ⑦脳脊髄液の循環を促す

ストレスとは？

ストレスの原因は**ストレッサー**と呼ばれ、以下に分類される

- ①物理的ストレッサー（寒冷、騒音、放射線など）
- ②化学的ストレッサー（酸素、薬物など）
- ③生物的ストレッサー（炎症、感染）
- ④心理的ストレッサー（怒り、不安など）

ストレッサーが作用した際の生体は、2つの反応を引き起こす

・ **刺激の種類に応じた特異的反応（①②③）**

・ 刺激の種類とは無関係な**非特異的生体反応（ストレス反応）**

ストレスが過剰になれば反応が追いつかず症状が表に出る

この反応は個人差が大きく自律神経の変動も大きい



**頑張る
ストレス**



**我慢する
ストレス**

2種類のストレス



アドレナリン

集中力・判断力・記憶力を高める
ストレス耐性を強める



過剰分泌されると
心拍数・血圧の過剰↑
イライラしやすくなる



コルチゾール

脳の機能低下や血糖値の低下などを防ぎ、免疫力も高めてくれる



過剰分泌されると
血圧・血糖値の過剰↑
免疫力低下、落ち込み・不安

交感神経のトーンスが亢進する 3つの原因

- 脳・脊髄からの電気信号が増える
※ストレスとの関係が強い
- 「**脊髄→交感神経幹→効果器**」の**遠心性線維**の問題
※胸郭の動きとの関係が強い
- 「**効果器→脊髄**」の**求心性線維**の問題
※筋膜・神経との関係が強い

※交感神経トーンスに問題はないが、効果器に問題がある場合も反応が過剰になる可能性がある

自律神経を診る問診

- 睡眠（時間と質、負債）
- 体温（冷え、体温調節）
- 脈拍（動悸の有無など）
- 血圧（起立性低血圧を含む）
- 発汗（部位の偏りなど）
- 呼吸数
- 既往・手術歴
- 消化（胃もたれや胸焼けの有無、げっぷやおならの多さ）
- 排泄（便秘や下痢の有無、胃腸の働きを含む）
- ホルモン（生理周期や生理前後の症状）
- アレルギーの有無
- 薬使用の有無

『 **ストレス** 』：自律神経の問題と関わる重要なキーワード

- 家族構成（関係性を含む）
- 仕事環境（人間関係、配置転換）
- 環境変化（引越しなど）
- 思考（物事の捉え方、性格）