



院長
伊藤 真理子
プロフィール

●(いとう・まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

真理子先生の

女性の



自律神経の乱れ

季節の変わり目は体調を崩しやすいもの。とかく春は卒入学、異動、引越といったストレスも加わって不調を訴える方が多く、原因を探っていくと「自律神経」のバランスが乱れていることがままあります。

2つの神経の働き

自律神経とは心臓を動かしたり体温を調節したりする神経で、自分の意思ではコントロールできず自動的に働きます。

その自律神経には身体を動かせる「交感神経」と身体を休ませる「副交感神経」があり、必要に応じて自動的に切り替

わって働きますが、このバランスが乱れると大変。動かなくていい時に逆の神経が働いてしまい体調不良が現れます。具体的な症状を次に挙げました。

全身症状	神経症状	身体症状
だるい 微熱 倦怠感	眠不安 不 イライラ 集中力の低下	痛み めまい 耳鳴 動悸 息切れ 胃下痛



体調管理が大切

自律神経のバランスを崩さないためには日ごろからの体調管理が大切。

まずは自分なりの生活リズムを作りましょう。リズムが乱れ、不安や緊張、イライラが続くと自律神経のバランスはさらに崩れてしまいます。

不快な気持ちは従容として受け止め、目の前の家事や仕事などを淡々とこなしていくこと。そうすれば自然と気持ちも楽になり、体調も整ってくるはず。

体温調節と朝食も

体温調節も心がけましょう。エアコンの効いた室内にばかりいるのは禁物で外気に触れて変化に慣れること。またシャワーだけという人が増え

ていますが、入浴で汗を流し体温調節機能を刺激することも大切です。

就寝時のリラックスモード(副交感神経)から起床後の活動モード(交感神経)へのチェンジに大切なのが朝食。消化器官を動かすことで切り替えがスムーズに進みます。

〈産婦人科〉

真理子レディースクリニック

☎023-632-0666 山形市小姓町6-35

●診療時間

【平日】午前/8時30分～12時

午後/14時～17時

【土曜】午前/8時～12時

●休診日

日・祝祭日

木・土曜日は午後休診となります。

