

「5月病？自律神経失調症？」

5月病とは新年度を迎え新しい環境に適応できず、GWを過ぎた頃から理由のない体調の悪さや常におとずれるけだるさ、食欲の低下、やる気が出ないなどの症状からはじまりひどいものでは社会生活を維持できなくなり、失職してしまう人もいでしょう。なかには病院で自律神経失調症と診断を受けてしまう場合があるため、新しい環境に移った人たちやこの時期から体調が悪いと感じるならば参考にしてほしい。

急に体調が悪くなる

ある日、朝起きたら「疲れがとれてないなあ。休日も寝不足だったからなあ」なんてことがあるかもしれない。しかし、それ以降毎朝、“疲労感”を感じているのでは？新しい環境で生活していると様々な精神的緊張を感じる。これをストレスというが、最初は刺激になって活発に活動ができていたものの、ある日から活発になれなくなってしまふ。この背景には生活サイクルの崩れや食生活の問題があるが、さらに私たちの体を追い込んでしまうのは日々の気温差だ。三寒四温の春、そして黄砂やPM2.5が肺から入り込んでしまうことで体は体温調節、毒素排泄などの機能を活発にさせてなくてはならない。気が付かないうちにホルモン産生や調節を強いられているのだ。ある日、ホルモンの産生に限界を迎えた時、私たちの体は上記の様々な症状に襲われる。

消化機能の問題

昨今の消化管に関する問題をもっている患者は右肩上がりが増えてきている。医学会でも胃食道逆流症（GERD）に関する学会も増えている。日本では1990年代頃から増加傾向にある問題で主な原因は食事習慣の欧米化にあるとされている。日本人も高炭水化物・高脂肪な食物を多く摂る傾向にあるのだ。例えば、パン、クリーム、チョコレート、ラーメン、ドレッシング、揚げ物など何気なく摂っているのではないだろうか。

腸管には第三の自律神経と呼ばれる腸神経叢 Enteric nervous system が存在している。これは、腸の動きをコントロールする神経で脳幹から命令を受けている。脳幹は自律機能（意識しないで勝手に常に働いている）を司る部位で、腸の機能は常に一定に動かされているのだ。しかし、昨今の子どもたちは脳幹が十分に発達していない場合がある。母乳で育てられていなかったり、会話、聞き取り、歩行などの発達が遅い乳幼児は注意しなくてはならない。脳幹が十分に発達しなかったために消化管の機能も不十分なまま成長しているため、常に消化不良を起こしがち。それらの子どもたちはGERDを既に持っているのだ。厄介な事に脳幹の発達が不十分だと脂肪の分解も適切に行われなくなるため、高脂肪食による負担は著しく高い。結果、胆石などを持つケースが増える。

子供の頃からの教育

乳児期に母乳を飲む機会が少ない子供は顎の上部の発達が未熟になると述べる学者もいるが、消化管とともに腰痛を抱えやすい大人に成長すると考察している。顎をよく動かす食事を与えることで脳幹と自律神経系の発達を十分に促すことが大切だ。大人になってからでも遅くはない。食事によく噛むことは脳幹を十分に刺激してくれる。その他、歌を歌ったり、うがいをすることで喉の奥を動かすと脳幹を刺激する。咽頭反射（医師が舌を舌圧子で押さえてゲッ！となる反射）を自分で起こすこともリハビリになる。そのエクササイズは大きく口を開けて、舌を最大限前に突き出す。そこか喉の奥を前に出すような意識で動かすと反射が起こる。

お知らせ

- ✓ 5月10日(水)は勉強会のため休診いたします。
- ✓ 5月21日(日)は休日診療いたします。
- ✓ Facebookでも情報を発信、問い合わせもできます。
- ✓ LINE@をはじめました。LINEから気軽に問い合わせ、確認などできるようになりました。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。
- ✓ 5月1日は学会のため休診します。

