



「自律神経失調症」と 言われたら？

本当の原因と正しい受診先を
脳神経内科医が解説


その症状、大丈夫？ #06

医知創造ラボ ～脳神経内科医がAIで紡ぐ最新医療情報～

こんな経験、ありませんか？

 めまいやふらつきが続く

 急に動悸がして不安になる

 理由のない倦怠感・だるさ



「自律神経失調症ですね」と言われた

自律神経の役割 — 体の自動操縦システム

自律神経 = 自分の意思に関係なく体を自動調節する神経

⚡ 交感神経(アクセル)

- ・心拍数を上げる
- ・血圧を上げる
- ・瞳孔を広げる
- ・消化を抑える
- ・緊張・興奮時に活発

🌿 副交感神経(ブレーキ)

- ・心拍数を下げる
- ・血圧を下げる
- ・消化を促進する
- ・体を修復・回復させる
- ・リラックス時に活発

この2つのバランスが崩れると、さまざまな不調が現れます

「自律神経失調症」の正体

「自律神経失調症」は正式な病名ではない

検査で異常が見つからないときに使われる「仮の診断名」です



正式な疾患分類に存在しない

ICD(国際疾病分類)やDSM
(精神疾患診断マニュアル)にない



「原因不明」の仮ラベル


検査で異常なし→とりあえず
自律神経失調症と説明される



本当の原因を見逃す危険


背後に治療が必要な病気が
隠れている可能性がある

自律神経の不調でよくある症状

 めまい・立ちくらみ

 吐き気・胃もたれ

 不眠・過眠

 微熱・体温調節がうまくいかない

 動悸・胸のドキドキ

 発汗異常(多汗・無汗)

 全身の倦怠感・だるさ

 便秘・下痢の繰り返し

※ これらの症状は他の病気でも起こるため、「自律神経のせい」と決めつけないことが大切

「自律神経失調症」の裏に隠れた本当の原因

甲状腺疾患

動悸・発汗・体重変化
血液検査で判明

貧血

めまい・だるさ・息切れ
鉄欠乏が多い

うつ病・不安障害

倦怠感・不眠・食欲低下
適切な治療で改善可能

起立性調節障害

立ち上がりでめまい
若年者に多い

不整脈

動悸の原因が心臓にある
心電図検査で確認

副腎不全

慢性的なだるさ・低血圧
ホルモン検査で判明

まず受けるべき5つの検査



血液検査

貧血・甲状腺機能・血糖値・肝腎機能・電解質
基本中の基本



心電図

不整脈・虚血性心疾患
動悸があれば必須



起立試験(シェロンテスト)

起立性低血圧・起立性調節障害
めまいがあれば必須



尿検査

腎臓・副腎の異常
スクリーニング



頭部MRI(必要時)

脳幹・小脳の異常
神経症状があれば

正しい受診先 — 症状で選ぶ診療科

めまい・しびれ・歩行障害

→ 脳神経内科

動悸・胸痛・息切れ

→ 循環器内科

不眠・気分の落ち込み・不安

→ 心療内科 / 精神科

倦怠感・体重変化・発汗異常

→ 内分泌内科

どこに行けばいいかわからない

→ まずは内科(かかりつけ医)

※「自律神経失調症」と言われたら、他の原因を除外するための検査を受けたか確認しましょう

こんな症状は見逃さないで — 危険なサイン



急に始まった激しいめまい+嘔吐(脳卒中の可能性)



失神した・意識を失った(不整脈・てんかんなど)



体重が急に減っている(甲状腺・悪性腫瘍)



夜間に大量の汗をかく(感染症・リンパ腫)



動悸+胸痛+息苦しさ(心臓の病気)

自律神経を整える5つの習慣



規則正しい睡眠

毎日同じ時間に起きる。
朝の光を浴びて体内時計をリセット



適度な有酸素運動

ウォーキング・ヨガなど。
週3回30分で自律神経のバランス改善



ぬるめの入浴

38~40℃で15分程度。
副交感神経を優位にしてリラックス



腹式呼吸

4秒吸って・7秒止めて・8秒吐く
(4-7-8呼吸法)



デジタルデトックス

就寝1時間前からスマホOFF。
ブルーライトが交感神経を刺激する

よくある質問 Q&A

Q. 自律神経失調症は治りますか？

A. 「自律神経失調症」自体は病名ではないため、原因を見つけて治療することが大切。背後の病気が治れば症状も改善します

Q. 自律神経を鍛える方法がありますか？

A. 有酸素運動・腹式呼吸・規則的な生活で副交感神経の活性化が期待できます。即効性はなく、数週間の継続が必要です

Q. サプリメントは効きますか？

A. ビタミンB群やマグネシウムが神経機能に関与しますが、まずは食事とバランスの良い生活が基本。効果を過信しないようにしましょう

まとめ — 「自律神経失調症」と言われたら

1

「自律神経失調症」は
正式な病名ではない

検査で異常がないときの
仮の診断名にすぎない

2

背後に隠れた病気を
見逃さない

甲状腺・貧血・うつ病・不整脈
など、治療可能な原因を精査




3

症状に合った診療科を
受診しよう

「自律神経だから仕方がない」
で終わらせないことが大切

ご視聴ありがとうございました

チャンネル登録・高評価よろしくお願いします！

-  ブログ記事で詳しく読む(概要欄にリンク)
-  自律神経セルフチェックツール(概要欄にリンク)
-  次回:物が二重に見えたら要注意 — 複視の原因と受診すべき科