

ほけんだより NO 11

石川県立大学 保健室

2026. 2. 1

(ほけんだよりは大学 HP (在校生&職員専用)、Moodle にも載っています)

自律神経の乱れ？？？

眠っても疲れが取れない、気分が落ち込みやすい、ずっと緊張感がある（緊張が抜けない感じ、ずっとコリを感じている）、病気ではないんだけど何となく調子が悪い～等の不調の背景には、自律神経の乱れが隠されているかもしれません。怠け？さぼり？甘え？と決めつけないで、早めの受診をお勧めします。放置しておくどんどん悪くなり、回復にも時間を要することになります。ここでは自分でできるケアを紹介します。

規則正しく生活のリズムを整える



朝起きて、食事をとて、日中は活動して、夜はゆっくりして寝るといった生活のリズムを刻むことが大切です。このリズムが崩れると自律神経に負担がかかってしまいます。

朝起きて太陽の光を浴びる

北陸の冬はなかなか太陽が出てこないぞ！
そんな場合はせめて明るさを求めよう。



人間の体内時計は25時間の周期で働いており、1日1時間程度のずれが生じています。このずれを補ってくれるのが太陽の光です。光を浴びてセロトニン（脳内の神経伝達物質）の分泌を促すと体内時計のリズムを整えてくれます。セロトニンは、夜には睡眠ホルモンのメラトニンに変化します。メラトニンは睡眠を促す作用があるので、「朝に目覚めて夜に眠くなる」というリズムが作れます。

決まった時間に食事をとる



決まった時間に食事をすることで内臓も規則正しく働くことになり、それに合わせて自律神経も規則正しく活動できるようになります。自律神経が乱れている人は食べる時間が不規則だったり、夜遅い時間に食事をしたりする場合が多いようです。

起立性調節障害とは

自律神経の乱れによって、立ちくらみやめまいを引き起こし、起きることが困難になるなどの症状が出ます。他に寝起きの悪さ、動悸・息切れ、頭痛などが主な症状です。原因是急速な体の成長、ストレス、二次性徴によるホルモンバランスの変化などがあります。主な症状は、寝起きの悪さ、立ちくらみ、動悸・息切れ、頭痛などがあります。起立性調節障害の場合、午前中に体調不良が強く、午後から夜にかけて元気になるところが一つの特徴で、怠け、さぼりと捉えられます。

「起立性調節障害」のチェックリスト

1	立ちくらみやめまいを起こしやすい	7	食欲不振
2	立っていると気持ちが悪くなる。ひどくなると倒れる	8	おへその周囲の痛みを時々訴える
3	入浴時や嫌な事を見聞きすると気持ち悪くなる	9	倦怠感あるいは疲れやすい
4	少し動くと動悸や息切れがする	10	頭痛がある
5	朝なかなか起きられず午前中調子が悪い	11	乗り物に酔いやすい
6	顔色が悪い		◎ 3つ以上該当で「起立性調節障害」の可能性あり

心当たりのある人は早めに受診することをお勧めします。迷っている方は保健室に相談に来てください。