

目次

「自律神経」ってなに?



無意識に働いているセルフコントロール機能

3

変調は「ストレス」が最大の原因

4

「自律神経失調症」の種類・症状



「原因不明」のときは要注意!

5

なりやすいのはこんなタイプの人

6

自律神経失調症の「4つのタイプ」について

7・8

症状別 更年期障害、過敏性腸症候群、過呼吸症候群、

9・10

心臓神経症、起立失調症候群、神経性頻尿（心因性頻尿）、
女性特有の症状について、子どもの症状

「治療法・対処法」について



「漢方」をうまく利用しましょう

11

ストレスをためないために

12

こんな栄養素が自律神経失調症に効く！

13

「あなたは大丈夫？」～チェックしてみましょう



自律神経症チェック（精神症状の質問）

15・16

自律神経症チェック（身体症状の質問）

17・18

はじめに

どうも体調がおかしい、でも病院の一般の検査ではなんともなくて、何が原因なのかわからないことがありますか？

ひょっとするとそれは、「自律神経」がバランスを乱して現れる“自律神経失調症”かも知れません。

身体に現れる不調は、人により多種多様です。

はたしてそれは“自律神経失調症”なのか。

あるいは他の病気が潜んでいるのか…



と、その前に、“自律神経失調症”って何なんでしょう？

本書はその“自律神経失調症”について、「まずはその概要をつかんでいただきたい」という思いで作成いたしました。

私たち漢方療法推進会では、さまざまに現れる症状を根本的に治すためには、東洋医学の力・漢方の力が不可欠だと考えています。

巻末にはチェックリストも設けました。そちらもご利用いただき、お店へご相談時の一助となりましたら幸いです。

漢方療法推進会



漢方療法推進会は、「漢方」を通して人々の健康増進に寄与すること目的とし、定期的に勉強会、研究会、セミナー、講演などを開催することで、学術知識の研鑽と、カウンセリング技術の向上に努めるなど、日々積極的に活動している、薬局・薬店の組織です。

1985年9月に発足。現在、全国で約800店あまりのお店が加盟しています。

各店、卓越した漢方知識と相談技法で、皆様の健康にご奉仕しております。