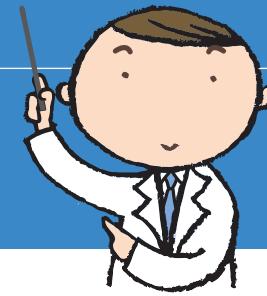




自律神経失調症の「4つのタイプ」に

ついて



自律神経失調症は、全身症状から精神症状まで、さまざまな不定愁訴を伴います。

多彩な不定愁訴を訴えるケースを「不定愁訴症候群」とよび、症状や程度により、4つのタイプに分類することができます。



心理的な要因が大きい 神経症型

- 心の問題で不定愁訴を訴えるケースです。
- 身体的には … だるい、胸が苦しい、頭が重い など
- 精神的には … イライラ、不眠、不安感、集中力・記憶力の低下 など
- 神経質な性格、の人に多い。



精神面と自律神経系の両方が関与する 心身症型

- 仕事や人間関係などの過剰なストレスが原因のケース。
- あらわれる症状や重さはさまざまです。
- 自律神経失調症の半数を占めるといわれ、とりわけ女性に多いのが特徴とされています。
- ノーといえない人、何かと期待に応えようとする人。過剰なストレスを溜め込んでしまう人が多いです。

20代女性、
更年期の女性
に多い



生まれつき自律神経のバランスが崩れやすい 本態性自律神経失調症型

- 低血圧、虚弱体質の方に多いといわれています。
- ストレスや心理的要因がなくても発症すると考えられていますが、その原因はまだはっきりわかつていません。



進行するうつ病に発展する可能性が高い 抑うつ型自律神経失調症

- はじめできちょう面、責任感が強く完璧主義の方、またこだわりやすい性格の方にも多く見られます。
- 人事異動、子供の独立など、ライフスタイルに変化を生じた際に発症しやすいといわれています。



巻末のチェック表を
ご利用くださいね。