

愛子先生の診察室便り

患者さんの健康上の気掛かりになることをお便りしていきます。

不整脈と自律神経

年齢に伴い、誰でも少しずつ不整脈は増えてきます。

不整脈の症状(脈飛び、動悸、息切れなど)を感じたら、まず重大な病気が起因していないか確かめることが大切です。ただ、殆どの不整脈は“期外収縮”によるものです。

期外収縮とは、心臓の拍動のリズムが乱れることで、自律神経の乱れが大きな要因と言われています。自律神経は、意思とは無関係に内臓や血管の働きを支配しており、活動時に優位になる交感神経と、休息時に優位になる副交感神経に分類されます。通常、昼間は交感神経、夜は副交感神経が優位になりますが、現代社会はストレスが多く、交感神経がいつもたかぶっている人が少なくありません。そのため、脈飛びが頻発したり、血圧や脈拍数が急上昇したり、血管を詰まらせる血栓ができたりして、致死性の不整脈を招くことがあります。

自律神経を平穏に保つためには、過剰なストレスや、過労、睡眠不足を解消し、禁煙、過度の飲酒を控えることが有効です。

残念ながら、自律神経の乱れを正す特効薬はありません。自律神経の乱れをコントロールするためには、西洋医学の観点から離れて、自律神経をサポートする方法を見付けることも大事だと考えます。東洋医学的に言えば、耳ツボの刺激をする、血行を良くする(血管ほぐし)、運動する、正しい呼吸法の知識を得て実行する、暴飲暴食をしない、などで自律神経がコントロールされ、自然に「自律神経を乱す原因」への免疫がついてきます。

自律神経の失調は、心臓以外に多臓器に不具合をもたらす可能性があるため、コントロールする術を身に付けるのは、とても大事です。

また、西洋医学だけでなく、東洋医学、そしてコメディカル(理学療法、カイロプラクティス、マイオセラピー、カウンセリングなど)のフィールドそれぞれの世界で研究が進み、医療技術が発達しています。体の不調がある方は、西洋医学以外にも、違う観点からアプローチをしてみることをお勧めします。必要に応じて、GPで紹介してくれるので、相談してみましょう。



富田 愛子 Dr. Aiko (Tiarni) Tomita

神奈川県出身。オーストラリア滞在歴20年以上。NSW州で多くの医療機関、クリニックでの勤務を経て2014年よりメルボルンで診療を始める。豪州総合診療科学会認定専門医 (FRACGP)。東海大学医学部客員准教授。医学博士。

