



- 心と体のカウンセリング
- がん研究代結方法
- アトピー性皮膚炎
- 自律神経失調症
- 女性特有の悩み
- 病気と生活習慣
- アロマの小部屋
- りえちゃん便り
- お問い合わせ
- リンク

自律神経失調症

病院でいろいろな検査を受けたけれども、どこにも異常がない。けれども、けっして仮病をつかっているのではなく、本当につらくて身のおきどころがない・・・と切々と訴えられます。実は、私の保健室にやってこられる方の6割が、自律神経失調症なのです。

病院では、検査データに異常がないと、簡単に“自律神経失調症ですね！お薬は、安定剤でも出しておきましょうか”といわれることが多いようですが、この病気はご本人にとってはとても深刻です。ひどくなると、仕事も家事もできない状態になってしまいます。

また、こんな状態が長く続くと、ホルモンのバランスが乱れて、生理不順になってしまったり、免疫が低下して、感染症を起こしやすくなったり、さらに持続すれば、膠原病やがんを引き起こしてゆくことにもなりかねません。まさに、自律神経失調症は、万病の元なのです。私は自律神経の失調は、目ごろの生活に何か問題があるために、それに気づかせようとして、体が警告サインをだしてくれている有難い反応と考えています。ですので、このサインが出ているうちに何らかの生活改善を行えば重い病気を防げるわけです。事実、このサインを無視して、そのままのライフスタイルを続行しますと、必ず本格的な生活習慣病に突入します。もしくは、疲れていても疲れを感じることをさえない体になり、突然倒れたり、難治性の病気へと移行します。自律神経失調症の方とともに、今の生活を見直し、症状がとれて、イキイキと輝いた生活を取り戻されるサポートをするのが、当保健室の役割のひとつです。現在、がんやアトピーで悩んでおられる方も元には必ず自律神経失調状態があったことと思います。なぜなら、がんもアトピーも自律神経失調状態でおきる病態だからです。今、つらい症状で悩んでいらっしゃる方・・・大丈夫です！！必ず元気になることができます。私と一緒に頑張ってください。

自律神経失調症は・・・				自律神経失調症対策			
なぜ起きるの？	どんな仕組み？	必ず治ります	どうすれば？	10代まで	20～30代	40～50代	60代以降

更年期・自律神経失調症を

楽しくのりきろう



大垣市長松町1224a1... 林薬局

TEL (0584) 91-8077

FAX (0584) 91-8153

薬剤師・カウンセラー 高田 理恵

Eメールアドレス

sisimaru@abelia.ocn.ne.jp