

# 赤尾FCタイムズ



発行日：8月19日 発行人：赤尾ファミリークリニック

## 「自律神経失調症について」

皆さんは『**自律神経失調症**』という病名について、聞かれたことがあるかと思います。自律神経は、「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経で成り立っています。

交感神経は、「**興奮したときの神経**」

興奮すれば心拍数は早くなり、汗は出てきてなかなか眠りにくくなってきます。

副交感神経は、「**リラックスしたときの神経**」

こちらは、夜になると眠くなり、心拍数も減少するなど、

どちらもこれは自分の意志でコントロールしようと思っても、できませんよね。

これらのバランスがおかしくなった時に起こってくる症状で、めまい、動悸、異常発汗、吐き気、頭痛、微熱などです。その他いろいろなものが現れてきます。ところが、いろいろな血液検査や心電図などの精査を行っても何も異常が出てきません。

これは過大なストレスや、日が沈めば眠り、朝日とともに起きるような生活ができればよいのですが、夜型の生活が進み、慢性的な睡眠不足と不規則な生活、女性の方は更年期でホルモンバランスがくずれ、といったときになりやすい症状といえます。

続きはホームページを御覧ください。

### コラム

8月も後半戦です。

夏の宿題は終わりましたでしょうか。

つつい夏の暑さもあり、後回しになりがちなものですが、

出来る所から少しずつやっつけていきましょうね。

### ご質問にお答えします

#### Q.手足口病って何ですか？

手足口病は、6～8月にかけて流行する病気です。

秋から冬にかけて、多少の発生がみられることがあります。

症状としては、手・足・口に水ぶくれや発疹ができます。あとは、ひざやお尻にも、水ぶくれができることが多いです。また熱はでる場合とでない場合があります。



### お知らせ 「ホームページから予約できます」

お電話受付時間 月曜～土曜の9：00～11：45 / 14：45～17：45  
(水曜日：11：45終了 土曜日16：45終了)

ホームページの「診療予約」をクリックしインターネット予約番号をとってください。



# 赤尾FCタイムズ

発行日：8月19日 発行人：赤尾ファミリークリニック



## 「起立性調節障害をご存知ですか？」

夏休みが終わり、新学期になると、何故か急に学校にいけなくなる子供、特に小学校の高学年から中学生にかけて、目立つようになります。

実は多くの場合、この“**起立性調節障害**”という病名で、説明されます。

小学校の高学年から中学生の時期というのは、急に筋肉や骨がどんどんと大きくなっていく時期です。



ただ、体格はいいのですが、その子たちの悩みは朝に起きれない、頭が痛い、腹痛がする、などなど、以前自律神経失調症で述べたようなことが、訴えられます。

確かに、夏休みの不規則な生活習慣から、急に規律正しい新学期を迎えるにあたって、寝不足や朝起きれないという事が起こるのは、当然かも知れません。

ただ、この症状が続いてしまい、先の10月になってもなかなか学校に行けないようなお子さんが増えてきます。

これは筋肉や骨がどんどんと成長していきますが、それに伴って、心臓や肝臓や、いわゆる内臓や自立神経系も成長していければいいのですが、ここにタイムラグがあるようです。

続きはホームページをご覧ください。

## 新学期に向けた準備を！

お盆も終わり、8月も終わりに近づきましたね。  
夏休みも後半戦、宿題などは終わりましたでしょうか。

学校が始まってから慌てないように、今のうちから早寝早起きをし、休みに出来てしまった良くないリズムを改善していきましょう。

また、猛暑もまだまだ続いていますので、引き続き熱中症にも充分注意してください。

秋からの新学期を楽しく迎えるためにも、何か気になることがございましたら、お気軽にご相談くださいね。

