2023年２月１０日

日本人の自律神経失調症の発症割合

九州保険福祉大学　臨床心理学部　臨床心理学科　1年

学籍番号　5122020　平原拳誠

はじめに

　自律神経とストレスは大いに関係している。特に現代の日本の社会においてストレスを体にかけずに生きていくことはほぼ不可能に近い。そのためにストレスがたまり、体の調子を崩してしまう人が多いように感じられる。自律神経がストレスによって乱されるからだ。なぜ自律神経は乱れてしまうのか、そしてストレスとどのような関係性があるのか調べ、日本人の自律神経失調症の発症割合を考えていきたい。

考察

日本人の自律神経失調症の割合は高いと考える。なぜならば、自律神経失調症の危険因子である、ストレスを抱えている人が多く、比例して自律神経失調症を患う人数も増えると考えたからだ。

自律神経とストレス

自律神経

まず自律神経とは自分の意識とは関係なく外からの刺激に対して体の機能を調整する神経のことを指し、交感神経と副交感神経の二つに分類する事ができる。交感神経は体を動かすときに働き、副交感神経は体を休めるときに働くという全く逆の活動をする。この二つの神経がバランスをとることで体の状態を保っている。

この働きのバランスが不規則な生活による自律神経が乱れ、ストレスによる刺激、更年期におけるホルモンの乱れ（更年期障害）、先天的要因などが原因となり、崩れることがある。このことで起きる様々な症状を包括して自律神経失調症と呼ぶ。症状として、身的症状としてだるさ、頭痛、動悸や息切れ、めまい、のぼせ、立ちくらみ、下痢や便秘、冷えなどがある。

対処法としてホルモン剤による薬物療法や睡眠の周期を整える行動療法などが存在するが、大切なことは、ストレスのコントロールと生活習慣の改善である。

ストレス

次にストレスについて見ていく。現代の人は悩みを抱えているといわれるが実際どうなのだろうか。平成22年の厚生労働省が行った調査によれば、悩みやストレスを持っている人は46.5％にのぼることが明らかになっている。また年代別に見てもどの年代も何かしらストレスを抱えていることがわかる。

|  |  |
| --- | --- |
| 図１[[1]](#footnote-1)　悩みやストレスの有無別構成割合 　　　 　(12歳以上) | 図2[[2]](#footnote-2)　性・年齢階級別にみた悩みやストレス 　　　　がある者の割合(12歳以上) |
| 図26　悩みやストレスの有無別構成割合(12歳以上) | 図27　性・年齢階級別にみた悩みやストレスがある者の割合(12歳以上) |

　このことから、現代の日本人はストレスを抱えて生きており、先に示した自律神経のバランスを崩す要因を持っているということになる。

日本人の自律神経失調症の割合

日本で自律神経失調症と診断された人は65万人であり、潜在的な患者数はその10倍、約650万人とされこれは日本人の約5％にのぼる。20人に1人は自律神経失調症であると考えれば、割合は高いと考えることが出来る。

まとめ

日本人の自律神経失調症発病割合は20人に1人と高く、その要因として現代の日本のストレス社会大きく関係していることが分かった。これから健康に日々を過ごしていくためには、常日頃からストレスを蓄積させないことが大事である。そのために趣味など、自分に合ったストレス解消法を探してみるのも良いかもしれない。

参考文献

自律神経失調症-e-ヘルスネット厚生労働省

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-082.html>

自律神経失調症　clila疾患情報

<https://search.anamne.com/columns/autonomic_dystonia>

1. https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/images/3-3a.gif [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/images/3-3b.gif [↑](#footnote-ref-2)