　交感神経

担当　Aえグループ

メンバー　志賀　田中　平原　増田　本村

交感神経とは

呼吸・血液循環・消化など人体の生命維持に欠かせない活動は、無意識のうちに行われ、調整されている。この活動を行う神経を自律神経と呼ぶ。交感神経は自律神経系の一つである。主に人間が活動する際、特に体と心が興奮するときに優位に働く。交感神経は中枢神経系からの運動シグナルを骨格筋に伝える遠心性神経であり、骨髄および胸髄に由来する自律系の運動神経である。一般的に交感神経の情報伝達はアセチルコリンが担っているが、交感神経に働くホルモンで副腎髄質から出される、ノルアドレナリンも情報伝達としての役割を担っている。

　交感神経路がどのようになって、どのような器官に働いているのかは教科書の巻末付録Ⅰ(P370)を参考にしてほしい。

交感神経の役割

　先述したように、交感神経は人間が活動する際に優位に働く。体に現れる交感神経の活動については以下のようなものが挙げられる。

・脳血管を収縮させる　　・瞳孔の拡大、涙の分泌を抑制

・心拍数を増やす　　　　・消化を抑制する→排便・排尿を抑制する

・汗を出して体温を下げる・体を震えさせて体温を上げる

交感神経が引き起こす体の不調・ストレスとの関係

　上記のように交感神経は自動車のアクセルのような働きを人間の体の中で担っている。ただアクセルを踏み続けると不調が起こるように、人間の体にも不調を引き起こす。体の不調として以下のようなものが挙げられる。

・頭痛(緊張性頭痛)　・眩しさ、目が乾く

・動悸、息苦しさ　　・便秘、下痢

・過緊張、首肩こり

このような不調は主にストレスによって引き起こされる。自立神経とストレスは密接な関係にあり、ストレスを受けることで、交感神経が制御する副腎皮質からコルチゾールが分泌される。また、それと同時に副腎皮質内でアドレナリンなどが分泌される。この現象が起こることで交感神経と副交感神経とのバランスが崩れ、体に不調をもたらす。公認心理士としてアセスメント・支援にあたる際は、クライエントのこのような症状は見逃してはいけない。