

手足のしびれに悩まされていませんか？

そのしびれ、ストレスで引き起こされる自律神経失調症が原因かもしれません！

「なぜ自律神経失調症が手足のしびれを引き起こすの？」「自律神経失調症からくる手足のしびれはどう治療したらいいの？」と気になりますよね。

本記事では、ストレスによって手足のしびれが引き起こされる原因、自律神経失調症の原因や症状、手足のしびれの治療法についてまとめました。

また、自律神経失調症以外で手足のしびれが起こる病気についても解説しています。

## 手足のしびれとストレスの関係

不快な気持ちになる手足のしびれには、ストレスが関係していることがあります。

毎日忙しいと休息がとれず、ストレスのせいで疲れ果てていませんか？

休息をとれない体には疲労が蓄積し、その状態でさらにストレスをためてしまうと、自律神経が崩れてしまいます。

自律神経が崩れてしまうと筋肉が硬くなり血行不良に陥ることに。すると体に必要な酸素や栄養素が十分に行き渡らず、老廃物や二酸化炭素がたまり、手足のしびれが現れるのです。

## 自律神経失調症とは？

自律神経失調症とはストレスなどが原因で、交感神経、副交感神経からなる2つの神経バランスが崩れ、心身に何らかの不調が現れた状態のことを言います。

この項目では、自律神経失調症が引き起こされる原因・症状についてまとめました。

## 自律神経失調症の原因

自律神経失調症の原因には、仕事の責任感からくるプレッシャーや人間関係といった精神的ストレス、光や音、温度などの身体的ストレスが挙げられます。

また慢性的な寝不足、不規則な生活週間や栄養の足りていない偏った食事などで体のリズムが狂い、自律神経のバランスが崩れてしまうのです。

## 自律神経失調症の症状

自律神経失調症の主な症状として、以下が挙げられます。

- 頭痛
- 疲れやすい
- 便秘

- 手足のしびれ
- 動悸

症状には個人差があり、複数の症状が別々に現れることもあれば、同時に症状が重なって現われるケースも。

自律神経が乱れているため、**内臓の検査で調べても体や神経に何か悪い病気や異常は見つからないのが特徴**です。

## 自律神経失調症のタイプ

自律神経失調症には4つのタイプがあります。

1. 本能的自律神経失調症
2. 神経症型自律神経失調症
3. 心身症型自律神経失調症
4. 抑うつ型自律神経失調症

以下では、それぞれの違いについてまとめました。

### ①本能的自律神経失調症

生まれつき交感神経と副交感神経が崩れやすい人に多く見られるタイプが「**本能的自律神経失調症**」です。

ストレスの影響はあまり関係なく、低血圧や体力に自信のない人、虚弱体質の人に多く見られます。病院で検査をしても特に異常は見つかりません。

### ②神経症型自律神経失調症

感受性豊かで、自身の精神状態に左右されやすい人に多く見られるのが「**神経症型自律神経失調症**」です。

このタイプは体調の異変を敏感に察知するため、不安からくる心理的な影響やストレスがそのまま症状として現れます。

### ③心身症型自律神経失調症

自律神経失調症の中で最も多いのが、「**心身症型自律神経失調症**」。このタイプは、几帳面で努力家、まじめな人が発症しやすいとされています。

日常で受けたストレスが不調として心・体の両方に現れるのです。

## ④抑うつ型自律神経失調症

やる気が起きない、気持ちが沈んでしまうなど精神的に影響してくるのが「抑うつ型自律神経失調症」です。

抑うつ型自律神経失調症は、心身症型自律神経失調症が進行してしまうとこのタイプに変化し、うつのような症状とともに頭痛や倦怠感が現れます。

治療方法は対処療法のみ。きっちり物事をこなしたい完璧主義の方が発症しやすいとされています。

上記のことから、少しでもストレスによる心身の不調が現れたら放置せず、早めに治療を開始しましょう。

## ストレスによる手足のしびれの治療法

日々の生活で、手足がしびれていると辛いですね。「少しでも手足のしびれを抑えたい」「仕事や家事を快適にこなしたい」方が多いのではないのでしょうか。

そこで、以下ではストレスによる手足のしびれの治療法をご紹介します。

### 軽い運動を取り入れる

軽い運動を取り入れて、血行不良で硬くなってしまった筋肉をほぐすことは、血流の改善に繋がるため、ストレスによる手足のしびれの改善に効果的です。

仕事や家事にある隙間時間を利用してストレッチまたは、ウォーキングなど体に負担のかからない運動を取り入れてみましょう。

### 体を温める

ストレスで血行不良が起こり、手足がしびれる場合、体を温めると症状が和らぐことがあります。

体を温めるのにおすすめなのが半身浴です。40度くらいのお湯に15分～20分つかると体温が上がるので体はポカポカ。体にたまった老廃物が排出されやすくなります。

また、筋肉がほぐれるので自然とリラックスでき、ストレス解消にもなるでしょう。

### リラックスする時間を作る

ストレスからくる手足のしびれだと明確になっている場合は、リラックスする時間を作りましょう。

家でも気軽にリラックス時間を作れるアロマオイルや、気分転換のための旅行がおすすめです。

## 整骨院へ行く

ストレスからくる手足のしびれを治療したい方は整骨院へ行きましょう。自身の症状に合わせた手技・鍼灸といった施術が受けられます。

また、専門家から日常生活での注意点や家でできるセルフケアもレクチャーもしてもらえます。体が整うと心も整っていくので、ストレスに影響されない体へと生まれ変わるでしょう。

このようなことから、ストレスからくる手足のしびれをしっかりとケアしたい方は整骨院を受診するのがおすすめです。

## こんな症状は赤信号！急いで病院へ

ストレスがかかると自律神経が崩れてしまい、手足のしびれを引き起こすことがあります。しかし、中にはストレスではなく病気が原因で手足にしびれが現れる場合もあるのです。

手足のしびれ以外に、以下の症状が現れた場合は赤信号！急いで病院を受診しましょう。

### ろれつが回らず体の片側だけしびれる

ろれつが回らず、体の片側だけがしびれるなどの症状が現れた場合は、ストレスが原因の可能性は低くなってきます。

上記の症状は脳の血管が詰まる「脳梗塞」、血管が破れる「脳出血」や「くも膜下出血」が疑われるでしょう。

**上記の病気は、身体機能や言語機能に後遺症を残し、最悪死に至るケースも。**

迅速な処置が必要になるため、早急に脳神経外科または神経内科、循環器科を受診してください。

### 皮膚に虫が這っているような感じがする

手足のしびれ以外にも、皮膚がモゾモゾと虫が這っているような感じがするなどの症状がある方は、「糖尿病」の可能性あり。

糖尿病が進行すると神経障害が併発されます。

他にも手足の感覚が鈍ってきたり睡眠中に足がつったりすることがあるなら、ストレスが原因と思わず内科を受診してみてください。

### 顔を上げて首を傾けるとしびれが強くなる

手足のしびれが顔を上げて首を傾けると強くなるようならストレスが原因ではなく、「頸椎症」または、「頸椎症性神経根症」が疑われるでしょう。

これらの病気は加齢とともに頸椎が変形することが原因です。ひどくなると痛みが現れるため、整形外科を受診しましょう。

## 手足のしびれの原因がストレスなら整骨院へ行こう

手足のしびれの原因はストレスが引き金になる自律神経失調症かもしれません。

しかし中には、脳の病気や糖尿病、頸椎症など、病院にかからないといけないケースもあるので見極めが重要です。

日常生活で受けたストレスの影響で崩れた自律神経は、整骨院で自身に合った施術を受ければ大幅な回復が期待できるでしょう。

軽いしびれだと放置せず、整骨院できちりとケアしてくださいね。