

自律神経失調症のタイプと症状

交感神経機能

Aタイプ:

交感神経が極度に亢進

驚き・怒り・恐怖・不安・緊張
頑張りすぎ・闘争・逃走・ガマン
不眠・PTSD・パニック状態
便秘・消化不良・食欲不振
不妊症・ED・性欲減退
高血圧・糖尿病
炎症・易感染・慢性痛

興奮ゾーン

正常:

交感神経と副交感神経が
バランスよく働く
休息・リラックス・平安
健康状態

バランスゾーン

Bタイプ:

交感神経と副交感神経が
秩序なく不安定に働く

持続的な不安・緊張・怒り・興奮
自律神経バランスの失調
アレルギー疾患・自己免疫疾患

機能低下ゾーン

弛緩ゾーン

Cタイプ:

交感神経と副交感神経の
働きが抑制される

失望・抑うつ・悲哀・憂愁・疲弊状態
(心のエネルギー低下)・アパシー
慢性疲労・起立性調節障害

村上正人・則岡孝子

「自律神経失調症を治す本」を参考に作成

副交感神経機能

ひろはし薬局