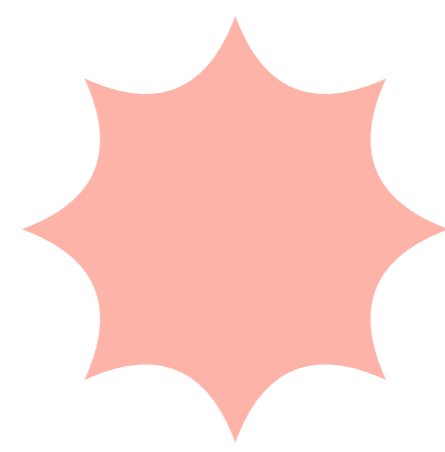


# 自律神経×症状フローチャート

身体・精神・環境的な  
ストレスが続いている



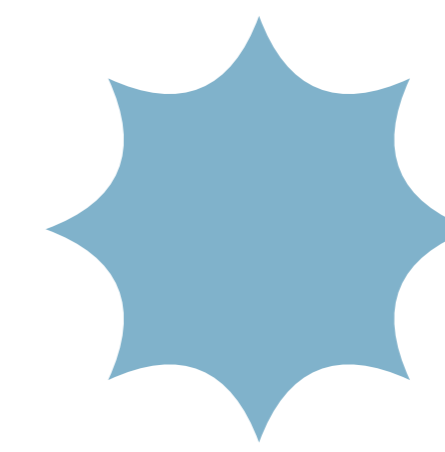
不自然にストレスが  
かからない生活



## 交感神経亢進



働きが行き過ぎると  
疲れてダウンし  
もう片方が頑張りだす



## 副交感神経亢進



### パニック障害

### 神経症

の症状がでやすくなります

<症状>

- ストレスに過敏
- 動悸・息切れ
- めまい
- 頭痛・肩こり
- 不眠



### うつ

の症状がでやすくなります

<症状>

- ストレスに弱い
- やる気がでない
- 食欲不振
- アレルギー
- 冷え



自律神経はお互いに影響を及ぼし合うので  
片方だけの症状が出ることより、  
両方の症状が出ることの方が多くなります