



# Autonomic Nerves Therapist course Basic 1-1

## 概論

### 自律神経の解剖・生理学

日本アレルギーリハビリテーション協会 代表  
アレルコア 代表 理学療法士  
及川 文宏



©JARA 無断使用・転載禁止 1



## 及川 文宏 理学療法士



(一社)日本アレルギーリハビリテーション協会 代表理事  
アレルコア  
福のしま研究会 会長  
国際医療福祉大学卒業後、二つの総合病院に勤務  
一般社団法人日本アレルギー学会 会員  
公益法人日本アレルギー協会 会員

アレリハ協会は、アレルギー症状や自律神経のトラブルで辛い思いをしている人を助けることを目的として設立。セラピストに対しては、身体に対する徒手的なアプローチや運動療法の技術の教育事業とエビデンスを構築するための事業を行う。  
将来的には、アレルギー疾患や自律神経のトラブルに対して医師からのリハ処方が出る社会にすることを1つの目標とする。

©JARA 無断使用・転載禁止 2



### Basic①- 1 の内容

- 自律神経に問題のある人の身体的特徴
- 自律神経に対する7つの介入
- 自律神経を数値化する重要性
- 交感神経が亢進する3つの原因
- ストレスと自律神経の関係
- 自律「神経」に影響を与えるもの
- 胸郭と自律神経のつながり
- 筋膜と自律神経の関係

©JARA 無断使用・転載禁止 3



### 臨床において

患者さんの **どんな状態、症状、訴え** で  
**「自律神経の乱れ」** と感じますか？

**不眠・便秘・冷え・ほてり  
不定愁訴・筋緊張亢進  
ホルモンバランスの乱れ**

©JARA 無断使用・転載禁止 4



### 自律神経が乱れたらどうする？

具体的な対策は？  
どこを評価し、どう介入する？  
自律神経はどのようにコントロールされている？  
自律神経のバロメーター？  
自律神経と身体症状との関係は？

理学療法士が何を介在することができる？

©JARA 無断使用・転載禁止 5



### 今日の達成目標

- 自律神経の乱れと症状
- 自律神経の乱れに気がつくための数値化
- 症状改善ために身体のどこを評価するか

以上の3つを頭に叩き込んで  
**患者さんの回復につなげる！**  
**学習の秘訣！ 同僚に「端的」に伝える**

©JARA 無断使用・転載禁止 6

自律神経に問題のある人の身体的特徴 (一部)

- **脊椎**: 動きに問題あり、触れた時に違和感、痛みが生じる  
動きが過少な部位と過剰な部位が存在する
- **筋緊張**: 持続的に収縮してしまっている部位が多い  
(アイドリング状態のベースが高い)
- **筋膜**: 過剰な連結が認められる
- **内臓**: 位置・動き・柔軟性に問題あり
- **血管**: 血流に部位による偏りがある
- **呼吸**: 浅い、速い、止めてしまうことが多い横隔膜の柔軟性が低下

©JARA 無断使用・転載禁止 7

自律神経に対する **7つの介入**

- ① **骨の柔軟性の確立とアライメント修正**
- ② 筋・筋膜の偏りの修正
- ③ **神経の柔軟性改善**
- ④ 血管の調整 (血流の改善のため)
- ⑤ 皮膚の調整
- ⑥ 内臓の調整 (腸管系、免疫系、ホルモン調節に関わる臓器など)
- ⑦ 脳脊髄液の循環を促す

©JARA 無断使用・転載禁止 8

交感神経のトラブル

多く聞くのは  
交感神経が **亢進する**  
ということ？

**身体的にはどんな特徴が出る？**

©JARA 無断使用・転載禁止 9

交感神経が過剰に **亢進** した時の症状

- 不眠
- 便秘
- 冷え
- 筋緊張亢進
- 過剰な発汗
- 頻脈、動悸
- 血圧上昇 など

**生理学的に  
どういうこと？**



©JARA 無断使用・転載禁止 10

交感神経と胸郭

この2つに「つながり」を感じる？

どんなところでどのように繋がるか  
関係があるか説明できる？

胸郭に問題のある人

↑ ↓  
自律神経の乱れが生じやすい

©JARA 無断使用・転載禁止 11

自律「神経」

**神経**はどのような状態であったら  
**電気信号を正しく伝えられるのか？**

**神経**はどのような状態であったら  
**元気な細胞でいられるのか？**

©JARA 無断使用・転載禁止 12



## 交感神経

- T1-2胸髄 ⇒ 口渴や眼窩の痛みや疲労感に関わる
- T3-4胸髄 ⇒ 心臓をコントロール
- T3-6胸髄 ⇒ **上肢**
- T7-12胸髄 ⇒ **下肢**
- 腹部臓器 (T5-12)、骨盤臓器 (L1-2)  
⇒ 腹部と骨盤内の臓器へ



ご清聴ありがとうございました。

- 日本アレルギーリハビリテーション協会 HP  
Mail : [allergy.rehabilitation@gmail.com](mailto:allergy.rehabilitation@gmail.com)

- 及川文宏 / アレリハ協会  
Fumihiro\_Oikawa



- Note: アレルギーとたたかう理学療法士  
アレルギー疾患や自律神経の乱れに対する  
臨床のヒントを伝える [https://note.mu/fumihiro\\_oikawa](https://note.mu/fumihiro_oikawa)



講習会情報はこちら↑

