

自律神経検査を用いたメンタル健診

精神疾患の症状には、元気がなくなったり、不安が高まったり、混乱したり、落ち着かなくなったり、いろいろな精神的な変化が含まれます。本メンタル健診では、精神的な変化が、

- 1) 医療機関を受診し、治療の相談をすることが望ましい状態、
- 2) ストレスケアなど、精神的な健康に留意することが必要な状態、
- 3) 現状で様子を見て大丈夫な状態、

のいずれに相当するのか、心理質問紙のスコアと、自律神経検査における自律神経失調の有無と程度をもとに、面談を通じてお伝えします。

自律神経失調は、交感神経と副交感神経の調節が不良となり、心身の活動の自動調節が乱れることを意味し、心身の不調につながります。本健診では、交感神経活動を緊張性の汗の計測により、副交感神経活動を脈拍の変化（ゆらぎ）の計測により数値化します。

緊張性の汗は指に二つの電極を着けて計測します。脈拍は前胸部にワイヤレス心電計を着けて計測します。検査は10分くらいかかります。

安静時と数字をできるだけでたらしめな順番に言う乱数生成課題時に計測をして、それぞれの状態で、自律神経の活動が適切に調節されているかをチェックします。

本健診では、心理質問紙、自律神経検査、および面談により、精神面の健康状態を評価し、精神科医が、その結果をもとに、精神的な健康に関して、上記の1)、2)、3)のいずれかをお伝えします。

- 1) の場合は、地域の精神科、心療内科病院の紹介、または当科を3 - 6ヶ月受診していただき、その後地域の精神科・心療内科病院の紹介をさせていただきます。
- 2) の場合は、日常生活における精神的ケアの方法を受診者様と検討します。
- 3) の場合は、現状の生活で様子を見ていただきます。

本健診では、1か月程度を開けて、同じ内容の健診を2回行うことにより、精神状態と自律神経活動状態の把握を確実にするとともに、1ヶ月間の変化を確認します。初回時に、2回目の予約をしていただきます。ご都合のより変更ができます。健康管理センターにお電話ください。