

## 11. 自律神経過緊張反射

### 自律神経過緊張反射とは？

膀胱や直腸・肛門の異常・刺激により起こる症状です。頭痛、汗がでる、顔や皮膚が赤くなる、鼻づまり、寒気がする、脈が遅くなるなどが起こり、原因を取り除かないと血圧が上がリ、脳内出血など危険な状態となることがあります。自律神経過反射は、第5、6胸髄より上の脊髄損傷者にみられる自律神経障害です。何らかの原因で交換神経の過剰な興奮を生じた結果、腹部内臓の血管が収縮して血圧が上昇します。

#### • 自律神経過緊張反射の予防方法

##### 1) 排便に係る原因と予防方法

###### (1) 原因

- ①便が肛門に降りてきている。便が溜まっている。  
お腹が張っている。
- ②座薬や浣腸、摘便などの肛門や腸への刺激
- ③肛門のトラブル（痔や脱肛）がある。
- ④下痢



###### (2) 予防方法

- ①便やガスを溜めすぎないことです。規則正しい排便が基本ですが、便やガスが出ない場合は、摘便やお腹を押さえてガス抜きを行います。
- ②座薬を入れる場合は、ゆっくり挿入します。浣腸は、ゆっくり挿入し、液を入れていきます。摘便は挿入する指を潤滑させてから、ゆっくり挿入し、本人の状況を確認しながら便をかき出します。
- ③痔出血がある場合は、出血が止まるまで清潔なティッシュで肛門を押さえます。痔の軟膏をお持ちであれば挿入します。
- ④下痢をしている場合は、刺激物を避けて消化の良い食べ物や飲み物を摂るようにしましょう。食生活など、日頃から排便コントロールに留意しましょう。排便に関する原因以外にも、排尿に係るもの、皮膚管理に係るもの、痙攣に係るものなどがありますので、原因をしっかりと見極めましょう。

## • 自律神経過緊張反射の対処法

自宅では血圧計を準備します。また緊急時に備えてかかりつけの病院を確保しておきましょう。



### 自律神経過緊張反射が起こったときにすべきこと

- 1) 血圧が上昇しているのに、横になっているときはすぐに座位をとり、上半身を起こします。
- 2) 身体を締め付けているもの（衣服、弾性ストッキング、腹帯等）は緩めるか外します。
- 3) 介護者の方は、声をかけて、本人の気持ちを少しでも落ち着かせるようにします。
- 4) 原因をみつけて対処します。
  - (1) 排便のトラブルが原因と考えられるとき
    - ① 便が肛門まで降りてきていないか？→便が下降していれば排便をします。
    - ② お腹が張っていないか？→肛門に指を入れてガスを出します。
    - ③ 痔出血や脱肛はないか？→痔の軟膏を塗り、肛門を抑えます。
  - (2) 原因が見つからない時  
かかりつけの病院に受診し治療を受けましょう。

