

# 健康ステップアップ

## 迷走神経反射とは？

2021年9月第72号 北星学園大学医務室



大学での新型コロナウイルスの1回目のワクチン接種も終了し、札幌市では29歳以下の集団接種会場での予約も今月末から開始される予定です。

ワクチン接種の機会が増えた今知っていただきたいのが、「迷走神経反射」についてです。知っておくと、これから先採血などの注射の際にも役立つかもしれません。

人の体は交感神経と副交感神経で調整されています。

**交感神経**



脈が速くなる、血管が収縮するなど体が活動中の状態になります。

**副交感神経**



脈が遅くなる、血管が拡張するなど体が休息中の状態になります。

迷走神経は副交感神経です。血管を含め内臓に多く分布し、体の調整をしています。

痛み、緊張、不安、ストレスなどさまざまな要因で迷走神経反射が起こります。

☆迷走神経が働く→血管が広がる→血液の流れ(脈拍)がゆっくりになる→脳に血液が回る量が減る⇒症状が出る！！

全校集会などで長時間立っているときに体調が悪くなることはありませんでしたか？

長時間同じ姿勢でいる(特に立ち続けている)ときも、重力の影響で頭に向かって血液を回すのが大変になり、同じような症状が出る場合があります。

<どんな症状が出る？>

- ・目の前が真っ暗、または真っ白になる、チカチカする
- ・音が遠くなる、聞こえなくなる
- ・血の気が引く感じがする
- ・めまい
- ・冷や汗
- ・吐き気
- ・意識を失う など





迷走神経反射は横になり脳に血が巡るようにしてあげるとすぐによくなります。

しかし、**失神して倒れることによる怪我**が危険です。

迷走神経反射を起こしたことがある、注射が苦手な緊張しやすい方などは看護師に伝えて横になって注射を受けることが大切です。

また、症状に気づいたらすぐに周りの人に知らせる、すぐに座る・しゃがむなどして転倒対策をしましょう！

### < 予防するためには？ >

採血など注射があるときは、事前に体調を整えておきましょう！

- ・食事をしっかり摂り、空腹の状態を受けないようにする
- ・前日は睡眠をしっかりと取る
- ・水分をしっかり摂る
- ・体を締め付けるような服装は避け、リラックスして過ごす
- ・待ち時間が長い場合は時々足踏みや手を握ったり開いたり血流を促す運動をする
- ・注射器や注射される場面を見ないようにする



大学の健康診断では採血はありませんが、就職後には必要になることも多いと思います。迷走神経反射は起こしやすい体質の方もいるので、注射の機会には思い出してみてください。

【引用、参考文献】

かわいいフリー素材集 いらすとや (irasutoya.com)

迷走神経反射/メディカルノート

<https://medicalnote.jp/diseases/%E8%BF%B7%E8%B5%B0%E7%A5%9E%E7%B5%8C%E5%8F%8D%E5%B0%84>



### ～大学でワクチン接種を受けた方へ～

接種券の提出は済んでいますか？

お手元にある場合は学生生活支援課に提出してください！

紛失した方はこちらから再発行してください



<https://www.city.sapporo.jp/2019n-cov/vaccine/saihakko.html>

医務室開室時間 8:45～18:00  
危機管理ステージによって開室時間が異なります。  
詳細は CGW 医務室カレンダーをご覧ください。

