

# 迷走神経反射とは・・・

採血後に、急に気分が悪くなったり、倒れてしまった  
ご経験はありますか？

身体は外部的環境、心理的環境の変化に応じ  
自律神経のバランスを瞬時に微調整し  
全身をめぐる血液や臓器の働きを  
活発にしたり、抑えたりして  
生命維持活動の調節をしています。

何かのきっかけで自律神経の中の迷走神経が過剰に反応し  
気分が悪くなったり倒れたりすることを

**迷走神経反射**といいます。



採血以外の検査や日常生活の中でも  
迷走神経反射が起こる場合があります。



緊張やストレスは人によって感じ方が違います。

健診を受ける際、同じ検査でも平気な方と苦手な方、さまざまです。

思わぬ怪我をしないよう、過去に迷走神経反射をご経験された方や  
当日の体調に不安がある方などは注意が必要です。検査前にお申し出ください。

## 迷走神経反射が起こる背景

- ◇痛み ◇疲労 ◇空腹
  - ◇長時間の立位・座位姿勢
  - ◇緊張感や不安・恐怖心
  - ◇若年層 ◇寝不足
- など

## 迷走神経反射が起きたときの症状

- 血の気が引く  気分が悪い
  - あくび・眠気  息切れ
  - 冷や汗  吐き気・嘔吐
  - 頭痛・腹痛
  - 視野がぼやける・暗くなる
  - めまい  失神
- など

- 普段から十分に水分摂取や睡眠をとり、体調管理に注意しましょう
- おかしいなと感じることがあったら、近くのスタッフにお声かけください

**迷走神経反射が起きた時は  
すぐ横になることが大切です**