

未病の解決のカギ？ 【自律神経】について

■自律神経とは？

自律神経とは自分の意思で動かせる手足とは違い、意思では動かせない内臓やホルモン分泌、血流や体温調節などの働きを制御している神経のことです。自律神経は**交感神経**と**副交感神経**という正反対の働きをする2つの神経からなり、お互いがシーソーの両端のように活性化したり休んだりしながらバランスを取っています。

自律神経	特性	活性化するタイミング	身体への反応
交感神経	活動モード	仕事、運動、緊張、ストレス時	血管収縮、血圧上昇、脈拍上昇
副交感神経	休息モード	食事、休息、睡眠時	血管弛緩、血圧低下、脈拍下降

日中の活動時には**交感神経が優位**になり、身体は**血管を収縮**させることで**血圧を上昇**させ、主要な器官に血液を送り込み、酸素と栄養の供給力を上げて**活動モード**になります。夕方以降は徐々に**副交感神経に切り替わり**、**消化器系が活発**に。栄養の消化・吸収力が上がり、緩んだ毛細血管の隅々まで栄養を届け、身体は修復・回復のための**休息モード**になります。

■自律神経の不調による症状

交感・副交感神経はそれぞれ役割があるので**バランス良く働く**ことが大切です。免疫力とも密接な関係があるので、バランスが崩れると様々な**不調**の原因となり、果ては重大な**病気**をも引き起こしかねません。バランスが崩れる原因と症状の種類には以下のようなものがあります。

<原因>

・ストレス ・過労 ・不規則な生活 ・睡眠不足 ・寒暖の差 ・食生活の偏り ・医薬品 ・たるんだ生活

<主な症状>

交感神経緊張型	・疲労感 ・肩コリ、腰痛 ・頭痛 ・冷え、ほてり ・めまい ・食欲不振 ・眼精疲労 ・動機、息切れ ・不眠 ・便秘 ・しびれ ・憂鬱感 ・ニキビ ・口内炎 ・胃炎
副交感神経緊張型	・疲労感 ・肩コリ、腰痛 ・偏頭痛 ・低体温 ・低血圧 ・ふらつき ・無気力 ・眠気 ・下痢 ・神経過敏 ・各種アレルギー(花粉症、アトピー、喘息、鼻炎含む)

■自律神経を整えるために

働き過ぎの日本人、ストレス社会に生きる現代人は**交感神経過剰**で自律神経のバランスを崩している人が多いです。なので、まずは**ストレス対策**が最優先。副交感神経を活発にできるよう、自分に合った**ストレス解消法**や**リラックス法**を見つけることが大切です。また、生活の乱れも原因になるので、規則正しい**生活習慣**、**食習慣**を心がけましょう。

リラックス法、 摂りたい食品や 栄養など	・ぬるめの入浴 ・休養、睡眠 ・軽い運動 ・深呼吸 ・ストレッチ ・マッサージ ・アロマ ・よく噛んで食べる ・発酵食品 ・食物繊維 ・酸っぱい食品 ・辛い食品 ・白湯 ・ビタミンC ・ビタミンB群(1、6、12) ・カルシウム ・マグネシウム ・亜鉛 ・鉄
避けたい習慣、 食品など	・過剰労働 ・リズムのない生活 ・喫煙 ・エアコンの使い過ぎ ・激しい運動 ・パソコンやスマホの使い過ぎ ・暴飲暴食 ・早食い ・偏食 ・冷たい食品の摂り過ぎ ・カフェイン ・砂糖や食塩の摂り過ぎ ・レトルトや加工食品 ・医薬品の常飲