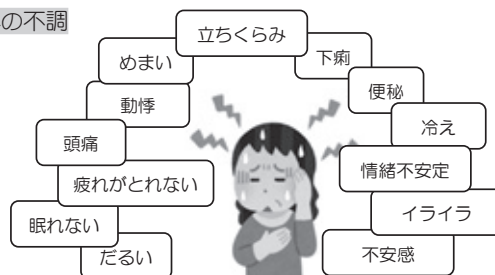


健康メモ

その体調不良 原因は自律神経！？

疲れがとれない、よく眠れない、イライラするなど、「何となく体調が悪い」という経験がある方は多いと思います。(右図1)しかし、『更年期だから仕方ない』『疲れているせいだろう』と考え、そのままにしています。

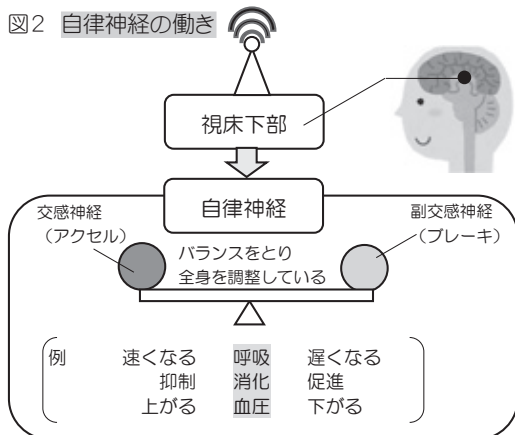
図1 身体の不調



【自律神経が全身を調整している】

自律神経は呼吸、消化、血液循環などの生命活動を調整している神経です。自律神経は、活動する時にアクセルのように働く交感神経と身体を休める時にブレーキのように働く副交感神経があり、脳の視床下部が指令を出してシーソーのようにバランスをとっています。(図2)しかし、様々な原因によりシーソーのバランスが崩れ、前述のように様々な身体の不調が起こるのです。

図2 自律神経の働き

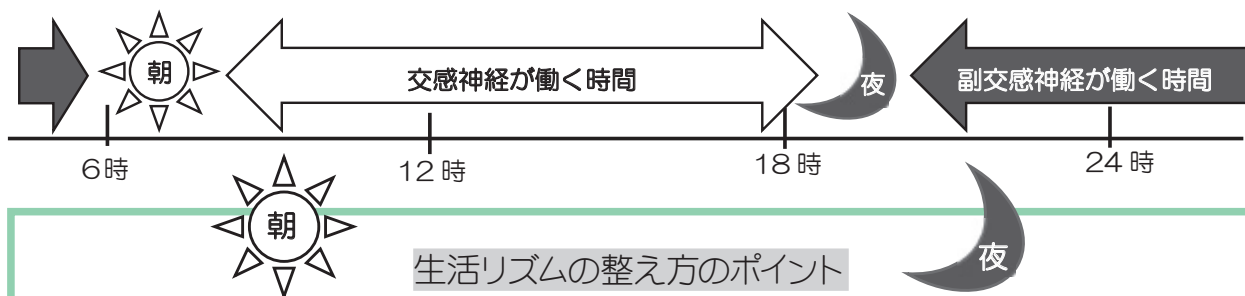


自律神経のバランスが崩れる主な原因

- ① 精神的ストレス (過労、人間関係の悩み)
- ② 身体的ストレス
(温度、騒音、長時間のスマホやパソコンの使用)
- ③ 身体のリズムの崩れ
(寝不足、昼夜逆転、不規則な食生活)
- ④ ホルモンバランスの変化 (更年期、出産後)

【自律神経の整え方】

自律神経のバランスを保つには、生活リズムを整えることが重要です。特に交感神経と副交感神経が切り替わる『朝』と『夜』の過ごし方を見直し健康的に過ごしましょう。



副交感神経→交感神経への切り替え

- ・朝日を浴びる (光を浴びる)
- ・朝食を食べる (体温を上げる)



交感神経→副交感神経への切り替え

- ・就寝前はスマホやパソコンの使用を控える (強い光を浴びない)
- ・夕食は寝る直前を避ける (体温が上がるのを防ぐ)
- ・入浴で緊張をほぐす (体温が上がった後、下がる)
- ・アルコールは適量を (睡眠の質が悪くなる)

