

連載 ♪ 第4回



小児科 大谷恭一

自律神経系と大脳(中)

今回は、『自律神経系を活性化』させて、健康感を高める方法のご提案です。

自律神経系は、呼吸以外は、心拍数、血圧や消化・吸収、そして、体温調節などなど、『完全自動システム』と理解したのですが、・・

交感神経系は育てる・鍛える・活性化させる、高齢の方では萎えさせない方法があるのです。まずは、表の⑦から・・・。

お風呂上りに冷水シャワーか・・・先生は実践しているの？

はい。私は三十年以上前から、お風呂上りに、うなじから、そして、胸や足にも、水道水のシャワーを浴びています。木枯らしが吹く、真冬でもネー！

ウ、寒いじゃん！

交感神経系の中核はうなじの辺りにあります。これを刺激するのですが、突然に始めるのは辛いですよネ。

季節的に水が温む(ぬるむ)頃、足首だけでも良いのです。

交感神経系を鍛える(・萎えさせない)方法

- ① お風呂上りに冷水シャワー：足首～膝～腰～うなじから
- ② 冷暖房を控え気味にし、衣服での調整をこまめにする
- ③ 手足の先から心臓方向への(乾布・素手)摩擦
- ④ 静かに腹式呼吸：息をしっかりと吐き出した後、ゆっくりとした呼吸
- ⑤ 足首を膝側へ息を吸いながらゆっくりと曲げ、力を抜く。繰り返し
- ⑥ 下半身の屈伸：ゆっくりしゃがんで、立ち上がる動作の繰り返し
- ⑦ 階段上がり：1日30段以上【下りはゆっくり;安全第一】
- ⑧ 息を吸いながら手指を十分に広げ、息を吐きつつゆるめる。繰り返し
- ⑨ 息を吸いながら腕を前・横にしっかりと伸ばし、ゆるめる。繰り返し

そうか、「継続は力なり」なんだネ！ボクは膝から始めて、夏になったら腰、うなじまで拡げて、冬も続けようっと！

そう、免疫系も高まりますよ。さて、クイズです。ヒトの臓器で一番重いのは骨、

次いで・・・？

？？

皮膚です。皮膚は体温を一定に維持する命の要の臓器で、調節は自律神経系が担っています。

そうか、その皮膚を活性化することになるのが、お風呂上りの冷水シャワーなんだ。

生理のある女性、基礎疾患のある方や乳幼児では無理をせず、浴びる範囲・時間を加減します。

皮膚に関して、①・②は分かる。とにかく、実践と継続が大切ですね！③は？

ストレスが過剰になり易い現代だからこそ、心身症に陥らないために大切なよ。具体的には？

ゆったりと座り、手のひらをお腹に充てて、ゆっくり息を吐く、しっかりと吐き出すのが基本で、そのあとゆっくりと、お腹に当てた手のひらが前後に動くのを確認しながら、静かに呼吸を続けます。背筋を伸ばして、肩の力を抜

いて、ゆっくりと数呼吸繰り返します。一、二分程度です。

呼吸の基本を保ちながら、④や⑤もですネ。

そう、深部静脈血栓症(いわゆるエコノミークラス症候群)が一般的になったのですが、要は深部静脈を鍛える、筋力を保つことで、交感神経系も鍛えられます。④や⑤は転倒防止にもなります。

じゃあ、関連して⑥もだね。可能な人は意識して日々の実践で、継続は力なり！

一つひとつの動作は、個々の身体状況に応じて、無理をしないで行います。⑦や⑧は座った状態での動作です。心静かに、腹式呼吸で、ゆっくりとネ。日々、疲労を感じた際など、適宜行いましょう。

呼吸を大切にするのは、副交感神経系の機能を高めるためです。皆に備わっている高性能の生命維持システムである自律神経系を大切にすることは、「幸せな人生とする」ために重要なのです。

**智頭病院
出前大腸がん
検診**



本年度も、智頭病院出前大腸がん検診を下記日程で行います。

日本人の死亡原因の第1位は、悪性新生物（がん）です。部位別では、大腸がんは増加傾向にあるがんの一つで、男性では第3位、女性では第1位です。（平成21年人口動態統計より）

大腸がんは、早期ではほとんど症状がありません。がんからの出血で目に見えない便の中の血液を検出するのがこの検査です。

この機会に、ぜひ大腸がん検診をうけましょう！

詳細は全戸配布されるチラシをご覧ください。

予 約 受 付 日 ・ 回 収 日

対象地区	受 付 日	回 収 日	回 収 場 所
山 形	6月 7日 (火)	6月15日 (水)	山形地区公民館・どんぐりの館 八河谷公民館・智頭病院
山 郷	6月14日 (火)	6月22日 (水)	山郷地区公民館・智頭病院
那 岐	6月21日 (火)	6月29日 (水)	那岐地区公民館・智頭病院
富 沢	7月 5日 (火)	7月13日 (水)	富沢地区公民館・智頭病院
土 師	7月12日 (火)	7月20日 (水)	土師地区公民館・智頭病院

**健診でわかる
今の自分！**



**健診結果を活かして
より良い生活習慣を！**

生活習慣病とは、食生活の乱れや運動不足、喫煙習慣など悪習慣が原因で発症する、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。

死亡や寝たきり、重い後遺症につながる易いのは、心臓病や脳卒中といった循環器病と、失明や腎不全などを招く糖尿病の合併症です。これらは動脈硬化が主な原因ですが、自覚症状がなく、重症化するまで気がつかないため、定期的な健診によるチェックと対策が大切です。

健診を受けただけで満足していませんか？

健診は「受けたらおしまい」ではありません。むしろ、結果を受け取ってから、その後の生活にどう活かすかが重要です。

特定健康診査では、生活習慣病の予防・解消のためにリスクを改善する継続的な支援である特定保健指導が実施されます。特定保健指導の対象者になったら、積極的に保健指導をうけ、生活習慣病予防の工夫を始めましょう！

6月1日(水)

健診(検診)

予約が始まります！

※特定健康診査

※後期高齢者健康診査

※各種がん検診

(出前検診は上記日程)

受付時間 午後1時～5時