

こんにちは。健康部会 部会長の小池陽子です。今回は、自律神経についてお話しします。

最近、体の調子はどうか？肩がこる、疲れて体がだるい、胃もたれがするなどの症状は出ていませんか？

そんな症状がある人は、自律神経の乱れが原因かも知れません。



そもそも、皆さん、よく

耳にはするけど、自律神経が私たちの体でどのように働いているか、ご存知ですか？

日々休むことなく働いている自律神経のことを知って、より効果的に心と体を整えるセルフケアに役立てていきましよう。

自律神経とは

自律神経とは、簡単に言うと内臓の働きや代謝・体温など生きるために必要な機能をコントロールする神経です。無意識下で、体を維持するためにずっと無休で働いています。その為、自らの意思で動かさせません。

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。交感神経と副交感神経は、それぞれが反対の役割を持っています。

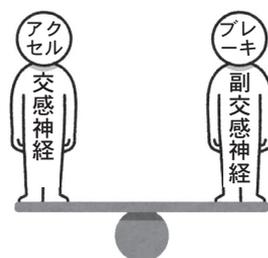
交感神経と副交感神経の役割とは？

交感神経は、体の機能を促進させてエネルギーを使い、日中などの活動的な場面で働くことが多い為、「活動神経」と言えます。

副交感神経は、臓器や器官をリラックスさせエネルギーを蓄え、回復させる働きがある為、「休息神経」と言えます。車で例えると交感神経がアクセルで、副交感神経がブレーキの役割となります。

体をスムーズに動かすために、この2つの神経が互いに作用し合いバランスを取りま

す。シーソーのように、どちらかが優位になれば、もう一方が抑制されるのです。



そのため、自律神経は、交感神経と副交感神経のバランスが大切なのです。

自律神経が乱れるとは どういうこと？

では、自律神経は、どのような時に乱れるのでしょうか？それは、心と体がストレスを受けた時におこります。

ストレスは、外的ストレスと内的ストレスに分けられます。外的ストレスは、環境や人間関係、天候など自分の外側から受けるものです。内的ストレスは、体の姿勢や物事の考え方など自分の内側から感じるものです。

ストレスは、日常生活を送る上で避けて通れません。人

によって感じ方や捉え方も異なります。ストレスを完全になくそうと思うよりもストレス解消方法を身に付け、うまくストレスと付き合うことが重要です。

自律神経が

乱れると出る症状

だるさ、めまい、睡眠障害、動悸、食欲不振、息苦しさ、発汗障害、慢性的な肩こり、腰痛、頭痛、冷え、生理痛、薄毛、便秘、耳鳴り、眼精疲労、食道の詰まり感、不安感、のどの渇き、皮膚の乾燥、イライラ感、無気力感
etc...

慢性化している人は、体が慣れてしまつてよくわからなくなっている人もいます。少しでも当てはまるものがあれば、自分の体を見つめ直すきっかけにしてください。自律神経が整うと免疫力アップにもつながりますよ。

次回は、自律神経を整える方法についてお話ししたいと思います。

お楽しみに…