

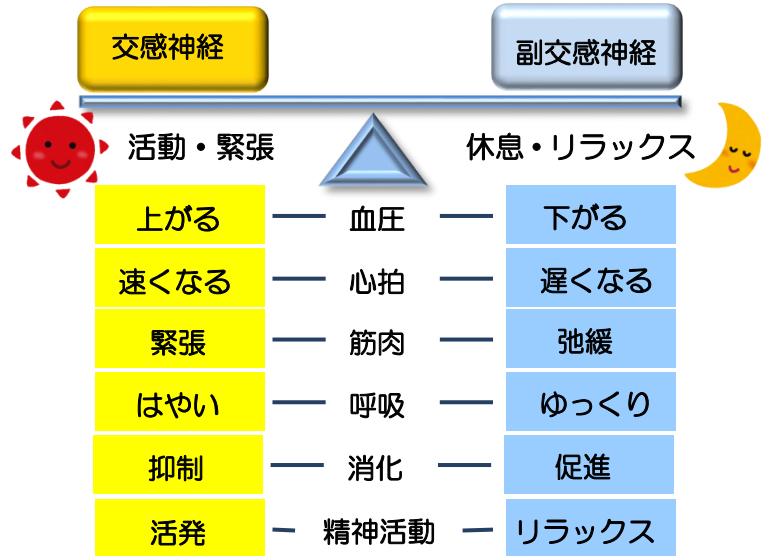
だるーい、その不調 自律神経の乱れかも？

らしいかわら順

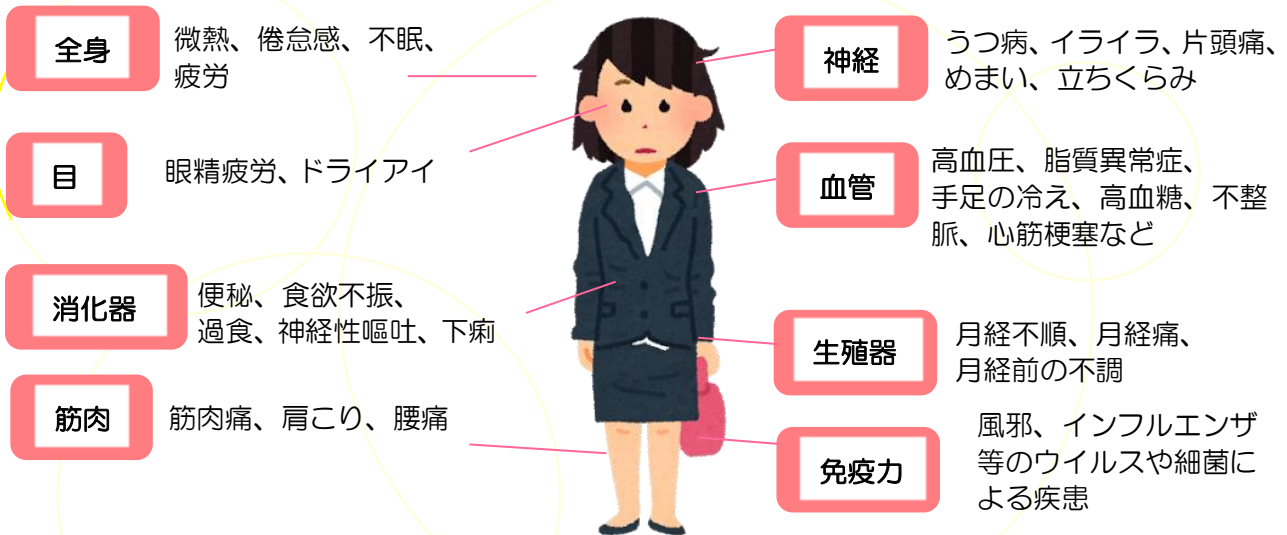
自律神経とは

神経の役割は脳が感知した情報を体に伝えることですが、呼吸、体温調節のようにコントロールできないものを動かし、生命活動を支えているのが、自律神経です。ところが、気温や気圧、環境の変化、対人関係などちょっとしたストレスで乱れやすいのも自律神経の特徴です。

自律神経は、正反対のはたらきをする「交感神経」と「副交感神経」の2つからなり、この2つがバランスよくはたらくことで、健康状態を保っています。活動的な日中は交感神経が優位となり、眠りに備える夕方からは副交感神経が優位となります。



自律神経が乱れると



自律神経が乱れる大きな原因はストレス

○天候によるストレス

寒冷、高気圧、低気圧

○環境ストレス

騒音、照明、大気汚染

○社会的ストレス

仕事、残業、過重な責任

○肉体的ストレス

病気、けが、睡眠不足、不規則な生活

○精神的ストレス

家族の病気・不幸、失恋、失敗、健康・将来に対する不安

○人間関係のストレス

こじれる人間関係、他人とのトラブル

副交感神経アップが健康への近道！

カギとなるのは「睡眠」「運動」「食事」

睡眠

睡眠不足になると自律神経のバランスを崩し、体の機能が低下してしまいます。規則正しい生活を心がけていると、副交感神経は夕方から夜にかけて上がり、やがてお休みモードになります。

運動

自律神経のバランスを整えるにはゆったりした運動がおすすめ。ジョギングよりもウォーキングがよいでしょう。ストレッチも午後に1回取り入れると効果的です。

食事

1日3回の食事も大切ですが、ストレスを感じずに楽しく食べる、ゆっくりよく噛んで、腹七分目を心がけるようにしましょう。夕食は寝る3時間前には終えて、腸がしっかり食べ物を吸収してから眠りましょう。

食物繊維が多い食べ物

玄米・きのこ類、海藻、ごぼう、かぼちゃ

発酵食品

納豆、漬物、ヨーグルト、チーズ、みそ

たんぱく質

鶏ささみ、牛もも肉、豆腐、卵
青魚（サバ、いわし）、マグロ、鮭



毎日の生活に取り入れたいコツ

何事もあわてずゆっくりと

つらいこと・イライラすることがあったら焦らず、一度立ち止まってゆっくり呼吸するゆっくり笑う、ゆっくり動く。

アロマ等のよい香りを

好きな香りをかぐと副交感神経の働きが上がります。自律神経を整えるのにとても効果的。

動物と触れ合う

やさしくペットに触れているうちに自律神経の乱れが落ち着くことも。



リラックスした入浴

39~40℃のぬるめのお湯に5分間首までつかり、そのあと10分間は半身浴を。



心地よい音楽を聴く

好きな音楽を聴くと気分がよくなり自律神経が整えられます。おすすめは歯切れのよいリズムのロックミュージック。

ポジティブな考え方で笑顔をかか

嫌なことがあっても上を向いて笑ってみるだけでも乱れた自律神経を引き戻す力が。口角をあげるだけでもOKですよ！

気の合う人とコミュニケーションを

心も体ものびのびと楽しくなるような相手と付き合しましょう。



参考図書

～Dr.クロワッサン自律神経が整えば健康になる

自律神経の乱れや不調に効果的な「ツボ」リーフレットを薬局で配布中です！

お薬のこと以外でも何でも
ご相談ください！
ライフ調剤薬局