

# メンテック健康通信

## 季節の変わり目と自律神経

寒い冬から春になるときや、猛暑から解放されて涼しい秋を迎えるとき、なぜか体の不調を感じることがありませんか？そもそも、寒暖の差を感じた私たちの体はどういう方法で体温の調節をしているのでしょうか。人間の体って、自分の意思で動かせる手足や口のほかに、自分の意思ではどうにもコントロールできないことがたくさんありますよね。今回の健康通信では、そのカラダのしくみについて、皆様にお伝えしていきます。

## カラダをコントロールする指揮者「自律神経」

私たちのカラダは、自分で意識して動かせる部位と自分で意識して動かせない部位の両方を持っています。例えば、腕を動かしたら、歩いたり、走ったり、口を動かしたりは、基本、自分で意識して動かせる部位です。もちろん病気になったりするとそこに不自由が生まれたりしますが、多くの皆様は自分で意識をして、動かすことができます。けれども、毎日『朝起きたら、心臓を動かそうと心臓のスイッチを入れる』などということではなく、私たちのカラダは、自分が意識しなくても動かしたり、全身の状態を整えてくれている部位があります。それをつかさどっているのが「自律神経」です。

例えば、私たちは、暑ければ発汗し、寒ければ震えることで体を動かし体温を上げようとしますし、走れば呼吸が荒くなり、心拍数も上がって全身に酸素を届けようとします。夜になると自然と眠くなり、身体をゆっくり休ませることができ、昼間は頭脳をフル回転させて仕事や勉学に励むことができます。自律神経はこれらをコントロールして、命を保ってくれています。その自律神経をもう少し詳しく見ていくと、自律神経は2つのパートで成り立っています。

1つは「交感神経」もう1つは「副交感神経」です。わかりやすくご説明すると、敵が来たら逃げるか戦う、あるいは命がけで食料を得ようとするときに働くのが交感神経、身体を緊張から解き放ち、一息つく状態にしてくれるのが副交感神経です。この2つの相反する神経を自律神経というのです。実は、この2つの神経はバランスが大切なのですが、現代社会は、このバランスを壊す要素がたくさんあります。特に最近ではコロナ禍で、今までにない生活や暮らし方を強いられており、交感神経が優位に働くことも多く、この2つのバランスが乱れがちの方も多いようです。この2つのバランスが乱れて、常に戦いモードだったり、逆にだらーんとして、動くのも嫌な状態から抜け出せなかったりする不調が長く続くと、自律神経失調症という病名がつきます。下記のような症状があったら、要注意です。

## 自律神経の障害による代表的な症状

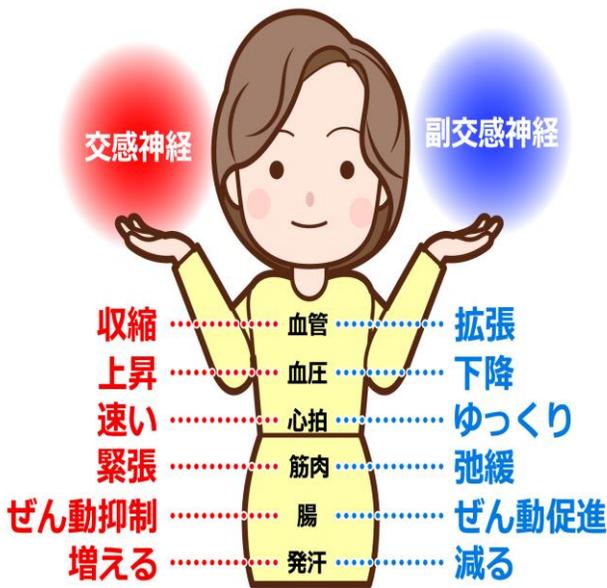
- 瞳孔異常
- 立ちくらみ（起立性低血圧）
- 脈拍の異常
- 眼球・口内の乾燥
- 排尿・排便障害



- 発汗低下
- 勃起障害
- 手足の冷感
- 月経異常
- 皮膚の栄養障害
- 体重減少
- 潰瘍
- など



# 自律神経のしくみ



「自律神経」は、その特徴として「神経」を通して伝達するので、伝わり方は早く、即応体制で反応します。今回のお話の中には入れておりませんが、実は私たちのカラダの指揮者には、自律神経の他にホルモンがあります。ホルモンは、血液によって運ばれていきますので、ゆっくりと作用し、長時間での調整がなされます。つまり、「自律神経」と「ホルモン」の両方の指揮者がいて、私達のカラダは成り立っているのです。健康についてお伝えしている私たちでさえ、まさに私たちのカラダは授かりもの！なんだということを感じさせて頂く部分です。また、前ページでも触れたように、自律神経は、交感神経と副交感神経の2つの神経で成り立っており、左図にあるように、逆の反応をそれぞれ行ってくれています。だからこそ、どちらかに偏ることで、体調不良に陥ってしまうのです。それを避けるためには、簡単にできる次の「自律神経を整える方法」を是非、実践してみてください。

## 自律神経を整える方法

- ゆっくりとお風呂に入ったり、アロマを焚いたりして、気持ちを落ち着けてリラックスする。
- イラっとしたら、息を吐くなど、ストレスを抱え込まない工夫をする。
- 朝起きたら太陽を浴びたり、決まった時間に寝るなど、生活リズムを整える。
- 「頑張らなくてもできる」腕振り運動など 適度な運動をする。
- 生活に瞑想などを取り入れて、いやなことは思い出さない。



## メンテックカンザイでは、Dr.セルフチェックを導入します！

Dr. セルフチェックは医学博士金城実先生が開発した予防医療の観点からカラダの中身がわかるシステムです。52項目の問診と簡単な計測で、現状の体内年齢、このままの生活をしていくと3年後にどうなるかの予測値、それを改善するためのアドバイスが受け取れます。ご興味がある方は「健康経営推進室」まで、お問合せください！

良い悪いはともかくとして、コロナ禍で今までとは違う生活を強いられている方も多くいらっしゃると思います。自分で意識していなくても、自律神経の不調が原因で、いろいろな症状が発生していることもあります。是非、簡単にできる自律神経を整える方法を日々の生活に取り入れ、体調を整えましょう！



西沢頼母

今回は私が担当いたしました。

日本免疫研究会 専務理事、実践健康経営指導士、ADVANCE予防医療診断士、ドクターダイエット・インストラクター、ファスティングインストラクター、ファスティングダイエットインストラクター、健康経営エキスパートアドバイザー  
ひと言：カラダとココロへの向き合い方を通し、本来の生き方のご提案に取り組んでいます。

「メンテック健康通信」は株式会社メンテックカンザイの社員・家族向けの情報紙です。

株式会社 メンテックカンザイ  
〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町18-1  
サウスポット静岡4階  
TEL 054-280-2677 FAX 054-285-6211

一般社団法人 日本免疫研究会  
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル  
TEL 03-3941-1100 FAX 03-5976-1422