

マンスリー・ヘルシートピックのコーナーです。ここでは、私達が、お知らせしたい事・話題のトピックなどを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。2019年3月は、看護師による投稿です。

自律神経乱れていませんか？

今日から3月が始まります。ゆっくりと春の陽気も感じられるようになりましたが、まだまだ寒い日も多く、体調がすぐれない方も多いのではないのでしょうか。例年、冬から春への季節の変わり目は、風邪を引いたり、胃腸の不調を感じたりと、様々な身体の不調を感じやすくなります。加えて、なんだか気分がすぐれない、眠れないなど、精神的にも不調を感じがちな時期です。この不調さは、もしかして自律神経の乱れによるものかもしれません。

今月は、とても重要な自律神経の働きに関して、お伝えします。

こんな不調ありませんか？

風邪を
ひきやすい

胃腸の調子が
良くない

なんだか
調子が悪い

眠れない



実は、これらの症状、自律神経の乱れが関係しています。自律神経には、交感神経と副交感神経があります。冬の寒い時期は、寒さによるストレスから身を守るため交感神経が優位に働きます。そうすると、熱を作り出そうとする為、末梢血管は収縮し血圧は上がり、心臓も活発に動くため脈拍も多くなります。呼吸も浅く、速くなります。また、胃腸の働きは、働きが抑制され、唾液の分泌も少なくなります。これらは、生命維持に不可欠な脳と心臓を守る為に、身体が自ら寒さというストレスと戦っている、いわゆる戦闘モードの状態にあります。一方、春の暖かい時期は、身体も心地良い状態となり、逆に副交感神経が優位になります。副交感神経が優位になると、末梢血管は拡張し、血圧を下げ、心臓もゆっくり動きます。また、胃腸は活発になり、唾液の分泌も増えます。暖かい陽気で、自律神経もリラックスしている状態といえます。

しかし、三寒四温といわれるように、暖かい日と寒い日が交互にやってくる春先は、体調を崩す方が増えます。これは、自律神経の乱れによるものです。戦闘モードとリラックスモードの切り替えがうまくいかなくなる為です。これにより、心身に不調が出る人が多いと考えられています。

以下、自律神経の種類と働きを表に示しました。

表：自律神経の種類と働き

自 律 神 経	
交感神経が優位になると	副交感神経が優位になると
抹消血管を収縮し血圧を上げる	抹消血管を拡張させ血圧を下げる
心拍上昇、心臓の活動を活発にする	心拍低下、心臓の活動が抑制される
胃腸の働きが抑制される	胃腸の働きが活発になる
唾液の量は少なくなる(ネバネバ)	唾液の量が増える(サラサラ)
排泄が抑制される	排泄が促進される
早くて浅い呼吸になる	ゆっくり深い呼吸になる

自律神経を整える必要性

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。自律神経の乱れを防ぐ為に、まずは、これらの働きを知ることが重要です（表参照）。自律神経を整える為には、どちらかの働きが優位になるのではなく、シーソーのようにバランスを保っているのがベストです。この切り替えがうまく出来ないと、身体にとっては、それ自体がストレスとなり、交感神経を優位な状態に導きます。さらに、この状態が継続してしまうと、身体は常に戦闘モードの状態となり、リラックス出来なくなります。この状態が、病的に至ることを**自律神経失調症**といいます。症状的には、血圧が高くなる、心臓の拍動が多くなる、胃腸の働きも弱ります。加えて、リラックスできない為に不眠になったり、逆に昼は眠くなったりして、日中、気分が落ち着かない等の不快な状態になります。交感神経が優位なので、食欲も無く、また不眠により免疫力が低下して風邪も引きやすくなります。免疫力ばかりでなく、自然治癒力も低下しますので、様々な病気に罹患する可能性が高くなります。以上のように、交感神経優位による様々な不調は、意識的に副交感神経を優位にすることで自律神経のバランスが取れ、予防することができます。

副交感神経を優位にする為に

以下、副交感神経を優位にする為のヒントです。

- ✿ 十分に睡眠をとる（快眠のススメ）
- ✿ 軽い運動で身体を温める（快眠に効果的）
- ✿ ゆっくりお風呂につかり身体をリラックスさせる（快眠に効果的）
- ✿ 暴飲暴食はせず、規則正しい食事を
- ✿ ASMR*の活用

最近話題の **ASMR（Autonomous Sensory Meridian Response）** もリラックス効果があるといわれています。ASMR とは、ヒトの聴覚・視覚を刺激することにより感じる、心地良い、頭がゾワゾワするといった反応・感覚といわれています。直訳すると、自律感覚絶頂反応といわれる、新しいリラックス方法だそうです。ASMR を感じるきっかけや感じ方は様々で、そのきっかけを作る ASMR 動画が動画共有サイトに多数投稿されています。参考までに、ネット上に投稿されている

動画には、耳かきボイス・マッサージ・床屋サウンド（実際にされているかのような心地良さを再現）、タッピング音（パソコンのキーボードや箱・机を指でタップする）などがあり、視聴することで心地良さを感じられるそうです。しかし、ASMR が実在する生理現象であるのか、個人特有の五感に基づくものなのか等、詳細は明らかではありません。今後の見解に期待したいですね。

*参考：新しいリラックス方法 AMSR とは

https://ja.wikipedia.org/wiki/Autonomous_sensory_meridian_response

(2019 年 2 月 1 日アクセス)

✿ 腹式呼吸をする（図参照）

前述の表で示したように副交感神経が優位になると、ゆっくり深い呼吸になります。これを利用して、意識的にゆっくり深い呼吸をするのが腹式呼吸です。腹式呼吸を行なうと、副交感神経を優位にすることが出来ます。自律神経の乱れに気づいた時は、腹式呼吸を 2～3 回行ない、春の不調を乗り切りましょう。

図：腹式呼吸の方法

1. 背筋を伸ばして肩の力を抜いてリラックスします
手はお腹の上に置きます
2. 鼻から大きくゆっくりと息を吸い込んでください
その時にお腹を膨らませることを意識します
3. お腹を引っ込めることを意識して
ゆっくりと鼻または口から息を吐き出します

★ポイント【ゆっくりと大きく】
【お腹を意識する】

