

健康News

安心をお届けします！

2月号

心と身体がしんどい原因は、 自律神経?!

目に見えないけれどあらゆる症状の原因となる自律神経。まずは自律神経が私たちの心身にどのような影響を与えているのか、乱れる原因やそこから生じる症状を理解しましょう。さらに整える方法やストレスへの対処法を実践することで、心と身体がラクになるような毎日をご過ごしてみませんか？



自律神経にはどんな役割がある？

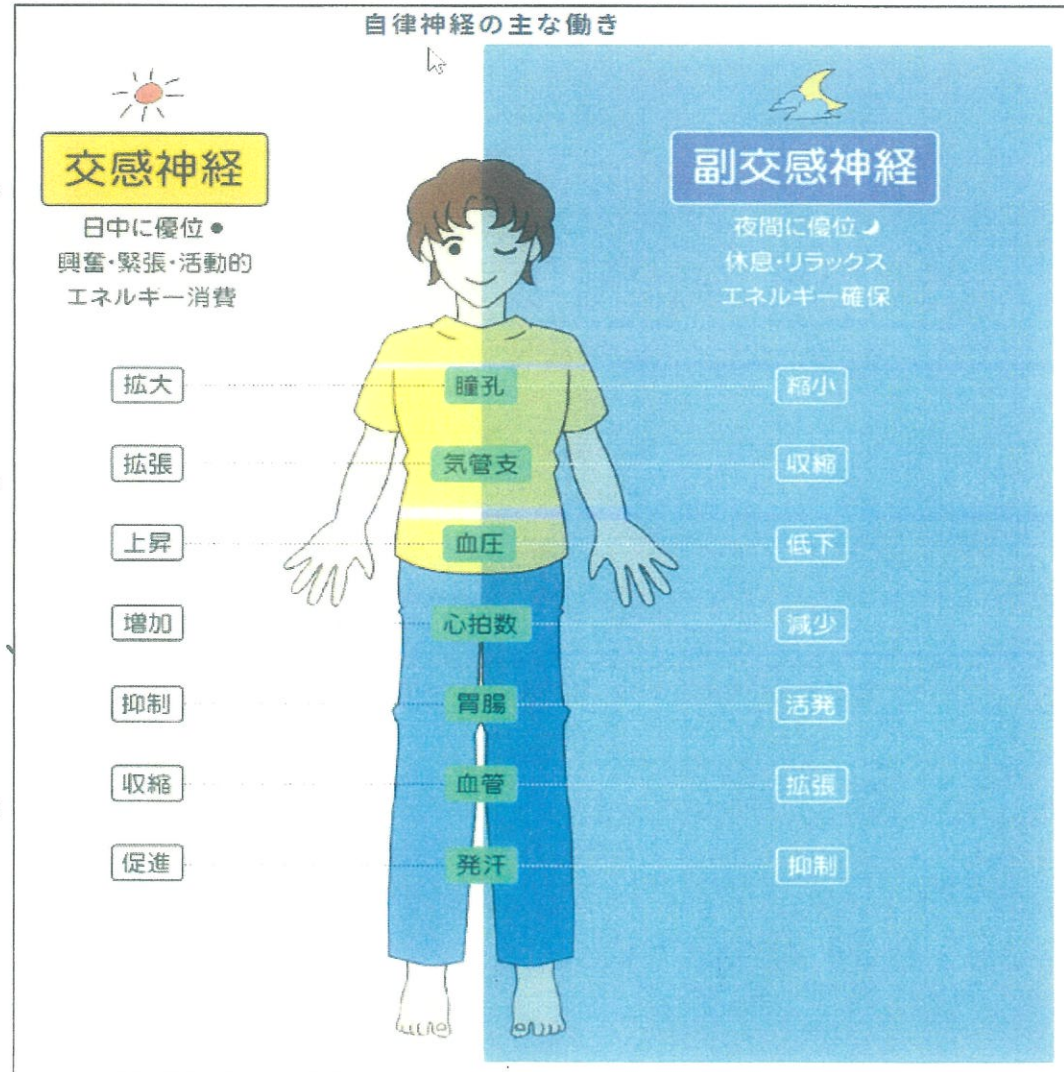
『自律神経を整える』という話をよく耳にしますが、そもそも自律神経とは、私たちの身体の中でどういう役割を果たしているのでしょうか。

まず、脳内の間脳に視床下部という組織（中枢神経）があり、ここで自律神経系、内分泌系免疫系など、生命維持に必要な機能を調節しています。

この3つのシステムは互いに影響し合い、私たちの体調をコントロールしています。

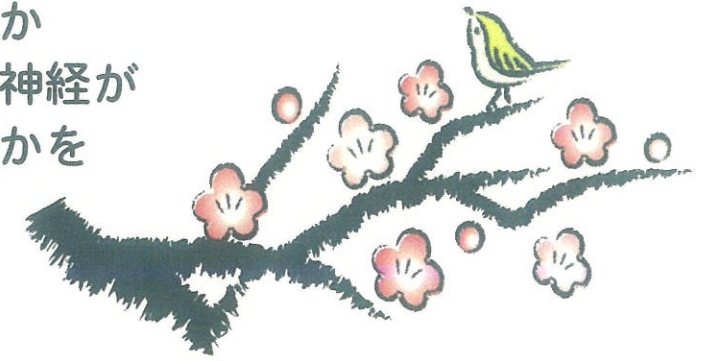
このうち自律神経は、循環、呼吸、体温調節、消化、分泌、排泄など基本的な生命活動（生体恒常性＝ホメオスタシス）を維持する機能を担っていますが特徴的なことは、それが意思に基づくものではなく、無意識（自律的）に働くという点です。

また自律神経には交感神経と副交感神経の2種類があり、交感神経は『アクセル』、副交感神経は『ブレーキ』の役割を果たしています。この互いに相反する2種類の自律神経が協力して働き、全体のバランスを取ることで、心身の健康が保たれているのです。



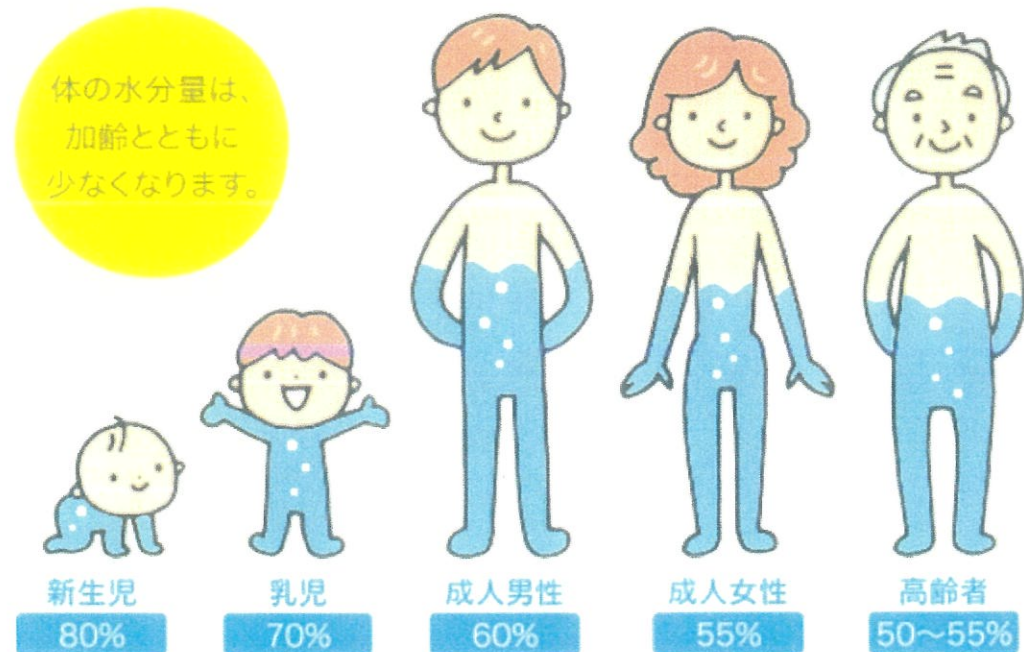
自律神経のバランスを整えて、快適な毎日を！

いかにして自律神経を整えるか
それについては、次号で自律神経が
乱れると、どんな症状がでるかを
お伝えします



健康の秘訣は水分摂取

脳、内臓、皮膚、骨、筋肉……人間の体を形成する細胞は37兆個ともいわれ、水に浮いた状態で体内に存在しています。仮に水に浮いていないとすると、干からびて、生命を維持する機能が失われてしまいます。金魚鉢の水がなくなると、金魚が生きていけなくなるのと同じことが起こるのです。



一日1.5ℓの水分補給を推奨します。
※アルコール、ジュース以外