

自律神経、背骨のはなし

自律神経のバランスを整えて快適な毎日を

自律神経にストレスがかかるとバランスが崩れがちです。交感神経が優位になり、なかなか回復モードになりません。まずは規則正しい生活と、ストレスの解消、発散法を知ることが、自律神経のバランスを整えるために大切です。また昼間や平日は交感神経優位、夜間や休日は副交感神経が優位になるよう、1日単位、1週間単位でバランスを取ることも大切です。



●規則正しい生活

(1) 食事をとる時間を安定させ、栄養バランスにも気をつける

- ✓朝は起床後1時間、夜は21時より前にとる。昼を抜くとストレスが高まるので、食べ過ぎない程度に昼食もとる
- ✓肥満気味で、メタボリックシンドロームの基準に当てはまるものがある人は、**血糖値スパイク**にも気をつけよう

(2) 質のいい睡眠をとる

- ✓朝の起床時間を一定にする
- ✓夜は眠くなったら床につく
- ✓睡眠時間は人それぞれ。5時間以上9時間未満で自分にとっていい時間を決める
- ✓昼寝は、15時までに20分以内
- ✓部屋の電気は消して、静かな環境で眠る。寝る前にスマホは見ない
- ✓寝る前にアルコールは飲まない
- ✓午後眠らないようにするには、昼休み中の日光浴と軽いストレッチが有効

(3) 適度な運動と生活習慣

- ✓入浴で疲労回復(ぬるめの湯、10~30分程度つかり、浴槽内で身体を伸ばす)
- ✓ラジオ体操、太極拳など、一定のリズムで身体を動かすリズム運動が効果的
- ✓腹式呼吸でリラックス

●自分に合ったストレス対処を見つける(ストレスマネジメント)

- ✓感覚器官を使う……音楽を聴いたり、映画を見たりする
- ✓運動器官を使う……スポーツや身体運動
- ✓言葉を使う……誰かと会話する、気持ちを文章にする
- ✓気分転換を図る……散歩、買物、森林浴、ゲームなど
- ✓休息をとる……横になる、昼寝をする
- ✓相談する……人に悩みごとを聞いてもらう
- ✓薬を飲む……安定剤を服用する

ストレスマネジメントには、ほかにもさまざまな方法があります。

不安や緊張が強いときに、自己暗示をかけるようにして身体をリラックスさせるリラクゼーション(自律訓練法)、気持ちを発散させるために思い切り笑うこと・泣くことも効果的です。また自律神経症状に効果があるといわれる漢方*、自律神経を安定させるハーブやエッセンシャルオイルなど、香りの作用で脳にいい影響を与える治療法(アロマセラピー)などを試してみるのもお勧めです。

*本来、漢方では証という見立てを踏まえて薬を選択しますが、医療機関に行くほどでない症状の場合は、薬局で相談してみるのもいいかもしれません。

その他にも…

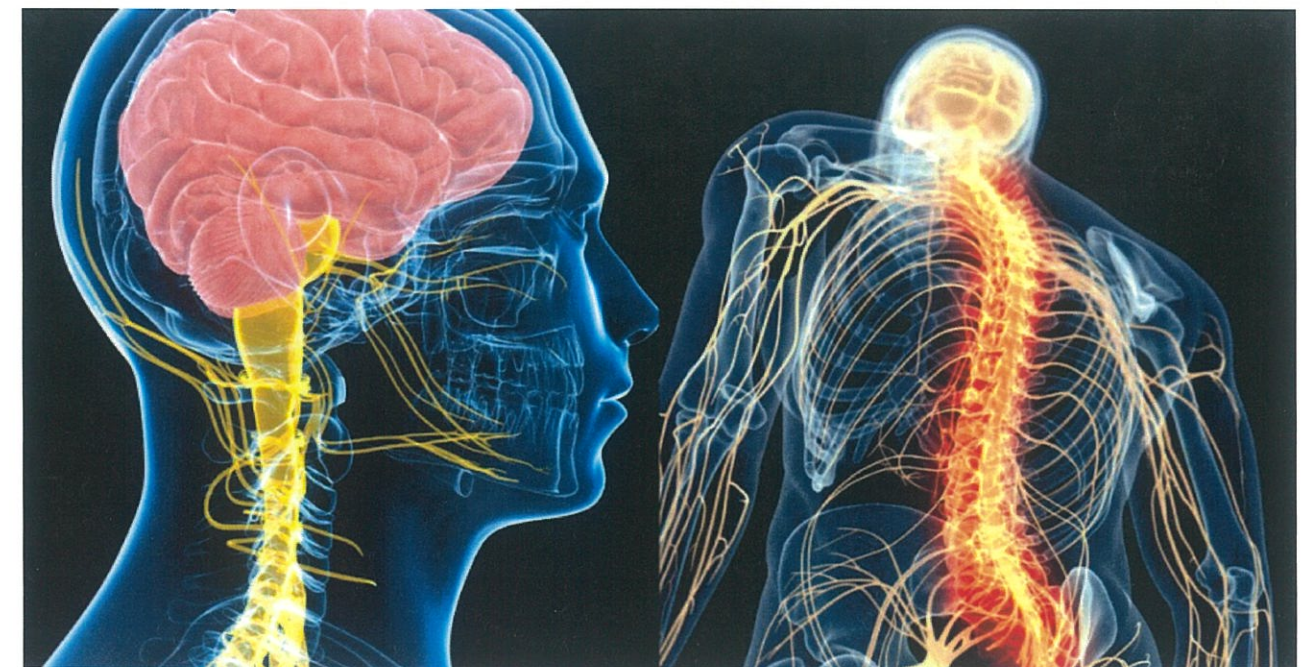
知っていますか？ 自律神経は背骨にあり
おなじみの

『免疫力』はチームで働く！
『免疫細胞』はこのチームをまとめている
免疫を司っているのが『自律神経』



※自律神経の場所

脳から脊髄を通っています。
脊髄は背骨の中にあるので、姿勢が悪かったり
背骨の動きが悪いと、自律神経にも影響を与えます。



そこで重要になってくるのが「姿勢」と「背骨のトレーニング」
次月号ではさらに、深掘りしていきます。