

# 自律神経の簡単チェック



やってみよう♪

- 昼夜が逆転した生活をしている。
- 睡眠不足だ。
- 仕事や勉強の成績が不振で悩んでいる。
- 食事は手早く食べることが多く、朝や昼を抜くことも多い。
- 人間関係に悩んでいる。
- 生活面での大きな変化があった。
- 健康や家庭の不安がある。
- 最近、ショックなことがあった。
- 運動不足だ。
- 疲れているのに、眠れない。
- 季節の変わり目には体調を崩すことが多い。

# 自律神経



お家で  
ゆっくり♪

## 自律神経(交感神経と副交感神経)の働きと役割

末梢神経は「**自分の意思で動かすことが可能である体性神経**」と「**自分の意思ではコントロールが不可能である自律神経**」の二つに分けられる。

この中でも、自律神経はさらに交感神経と副交感神経の二つに分けられる。つまり、自律神経は二つの異なる神経系によって支配されている。

この交感神経と副交感神経は「**それぞれ反対の働きをする**」と考えれば良い。

### 交感神経

運動をしている時は興奮している状態となる。この時、心臓の拍動数は早くなり、汗が分泌されるようになる。

このように、体を活発に活動させる時に働く神経が交感神経。交感神経は「闘争と逃走の神経」と呼ばれている。闘争として相手と戦う時、体は緊張して心臓の鼓動は早くなり、血圧が上がる。相手をよく見るために瞳孔は散大し、呼吸は激しくなる。同じように、自分を狙う相手から本気で逃げる時も体は興奮した状態となる。体が活発に活動している時を想像すれば、交感神経が興奮した時の働きを容易に想像することができる。

# 自律神経



お家で  
ゆっくり♪

## 自律神経(交感神経と副交感神経)の働きと役割

交感神経を興奮させる神経伝達物質として、アドレナリンやノルアドレナリンがあります。これらのシグナルが受容体に作用することで、血圧が上昇して瞳孔は散大する。

厳密に理解する必要はないが、要は「アドレナリンやノルアドレナリンが $\alpha$ 受容体や $\beta$ 受容体に作用することで、運動時のような興奮状態となる」ということ。

### 副交感神経

「副交感神経は交感神経の逆の働きをする」と考えよう。交感神経は運動時などの興奮した時に活発となるのに対して、副交感神経は体がゆったりとしている時に強く働く。例えば、食事中は気分を落ち着かせて食べるのが基本で。

睡眠中も同じように体を休めている状態。このように、食事中や睡眠時など体を落ち着かせている時に強く働く神経が副交感神経。これら体を休めている時の状態を想像すれば、副交感神経がどのような働きをするかを容易に理解することができる。例えば食事をしている時、胃酸がたくさん分泌されて腸の運動は活発になります。副交感神経が興奮することにより、食物の消化に関わる機能が活発になります。また、副交感神経は交感神経と逆の働きをするため、心臓の機能は抑制される。

# 自律神経

## 交感神経と副交感神経の違い

神経系の種類	機能・働き
交感神経	<ul style="list-style-type: none"><li>・アドレナリン、ノルアドレナリンが作用する</li><li>・運動時など、体が興奮している時に働く</li></ul>
副交感神経	<ul style="list-style-type: none"><li>・アセチルコリンが作用する</li><li>・食事中や睡眠時など、体がゆったりとしている時に働く</li></ul>

ポイント♪

「自分の意思ではコントロールが不可能である自律神経」。  
交感神経と副交感神経は「それぞれ反対の働きをする」

# 自律神経の乱れが引き起こす疾患



お家で  
ゆっくり♪

- 自律神経失調症

精神的なストレスや過労が引き金となって自律神経が乱れ、心や体に不調があらわれた状態。

不安や緊張、抑うつなどの心のトラブルにより、吐き気をはじめ多汗、全身の倦怠感、頭痛、肩こり、手足のしびれ、動悸、不整脈、めまい、不眠などの症状があらわれる。

ただし、あらわれる症状は人によって大きく違うのが特徴である。

# 自律神経の乱れが引き起こす疾患

お家で  
ゆっくり♪

- **メニエール病**

**ストレス**などが原因で内耳のリンパ液に異常が生じる。

自分や周囲がぐるぐる回るめまいと、どちらか一方の耳にだけ起きる耳鳴り、そして難聴の3つが同時に起き、多くの場合、強い吐き気や嘔吐をともしなう。危険な疾患ではありませんが、放置すると耳鳴り・難聴が進行する。

- **過呼吸症候群(過換気症候群)**

過剰な**精神的ストレス**が引き金となって、突然浅く速い呼吸を繰り返す疾患。動悸や酸欠状態のような息苦しさを感じる。さらに呼吸のしすぎによって血液中の二酸化炭素が過度に減少することで、めまい、手足のしびれや筋肉のこわばりなどが生じる。息苦しさから呼吸をしようとして、さらに呼吸のスピードが速まる悪循環に陥ることもある。

# 自律神経の乱れが引き起こす疾患

お家で  
ゆっくり♪

- 神経性胃炎

仕事などによる**精神的なストレス**や**過労**が原因となる**胃炎**。ストレスや生活習慣の乱れなどから、自律神経がバランスを崩して胃酸が過剰に分泌され、気分がふさぐ、のどがつかえる、胸やけがする、胃が痛む、胃がもたれるなどの胃炎の症状を引き起こす。

- 過敏性腸症候群

**腸**のぜん動運動に**異常**が起こり、腹痛をともなう**慢性的な下痢や便秘**などを引き起こします。ときに下痢と便秘が交互に起こることもある。何週間も下痢が続いたり、一時的に治まり、その後再発するという現象を繰り返すこともある。検査で調べても、目に見える異常が認められないのが特徴。

# 自律神経の乱れが引き起こす症状

## 自律神経とパニック障害

お家で  
ゆっくり♪

パニック発作が起きる時は必ず**交感神経が過剰**に働いている。

そもそも交感神経は危機が迫った時の防衛反応として、体を「闘争や逃走」のために動かすためのシステム。

パニック障害の方は、危機が迫っていると身体が反応してしまい交感神経を過剰発動させ、激しい動悸や発汗、頻脈、ふるえ、息苦しさ、胸の圧迫感、めまいといった症状が起きてしまう。

対策は、とにかく副交感神経を働き易くして交感神経の過剰な発動を抑制すること。

※また、トラウマや認知・思考の歪みなど心理的原因でパニックが起こりやすくなっている場合は、心理系のアプローチは必要。



# 自律神経の乱れが引き起こす疾患

お家で  
ゆっくり♪

## 頭痛と自律神経

頭痛の原因の7割は**緊張型頭痛**である。

緊張型頭痛は、緊張した筋肉が神経を圧迫することで起こります。

交感神経が優位になると、自動的に肩～首～頭部の筋肉が緊張しますので、緊張型頭痛が起こり易くなるのです。

この場合は副交感神経を活発にして交感神経を抑えることが必要。

また、頭痛の原因の3割弱が**片頭痛**です。

片頭痛は脳の血管が一時的に膨張して周囲の神経を圧迫して起こる。

自律神経の観点から見ると、片頭痛は交感神経優位の反作用(副交感神経反射)として起こる。

緊張状態が続くと交感神経優位の状態が長時間続く。

交感神経があまりに優位になりすぎると、反動でリラックスした時に副交感神経が過剰に優位になる。

この時に血管が大きく拡張して片頭痛が起こる。片頭痛が休日に起きることが多いのはこのためである。

片頭痛の根本的な原因も、元をたどれば日常生活で交感神経が過剰に働いていることが多いので、このバランスをとることが必要となる。

# 自律神経の乱れが引き起こす疾患

ポイント♪

## 眼精疲労・疲れ目

交感神経が過剰に働くと顔面～首の筋肉が緊張し、それにより脳への血流が制限される。それにより目をメンテナンスするための栄養や酸素が十分供給されなくなる。また交感神経優位時には視野が中心視野になるので、目を動かす筋肉がより疲れると考えられる。

お家で  
ゆっくり♪

## めまい

前述のように、交感神経優位時には筋緊張で脳への血流が制限される。それが内耳の機能低下を引き起こしてめまいが起こると考えられる。

病院で検査を受けて、「異常なし」あるいは、「メニエール」と診断された場合は、血流不全が原因と考えられる場合がある。

# 自律神経の乱れが引き起こす疾患

お家で  
ゆっくり♪

## 耳の症状と自律神経

交感神経優位状態が続くと内耳、中耳、そこから脳へ通ずる神経（前庭神経）への血液供給が悪くなる。

それによって音を伝達する器官（中耳）と感じる器官（内耳）、音を脳へ伝える器官（前庭神経）の機能が低下し、耳鳴りや難聴が起こると考えられる。

特に突発性難聴は前庭神経の機能低下が考えられるので、早期の治療が必要とされている。

軽度の耳鳴りや難聴は脳への血行が良くなるとすぐに改善が見られることがある。

# 自律神経の乱れが引き起こす疾患

## 胃腸と自律神経

ポイント♪

消化、吸収、排泄など胃腸の働きは副交感神経によって活発になる。

ストレスで交感神経優位になると、胃腸の働きは低下して、便秘、胃もたれ、胸焼け、胃痛、食欲不振等の症状が起こる。

また、交感神経優位の状態が長く続くと、胃腸の粘膜への血流が不足して臓器そのものの新陳代謝が弱まり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃がんの発生リスクが高まる。

# 何が影響するんでしょうか？

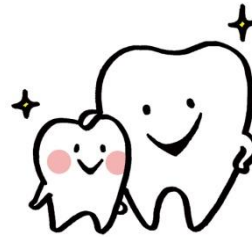
悪影響なのは・・・【ストレス】

精神的ストレス

構造的ゆがみのストレス

科学的ストレス

温度湿度のストレス



ポイント♪

好影響なのは・・・【リラックス】と【楽しいこと】

食事・お風呂・楽しい会話・読書・音楽を聴く・散歩・旅行

# 疲れたら・・・まずは深呼吸

## 呼吸法

腹式呼吸をすることによって、生理的にも副交感神経が優位になり、心拍数も減り、血管が拡がり、末梢部の血行の改善とつながる。

息を吐く時にお腹をへこませながら吐き、息を吸うときにはゆっくりお腹をふくらませながら吸い込む。

## 複式呼吸のコツ

- 1.おなかを意識して、鼻からゆっくり息を吐く
- 2.10～20秒かけて息を吐き尽くす
- 3.おなかを膨らませながら息を深く吸いこむ



# 自分で行う自律神経免疫療法

## 笑い

笑いが副交感神経を優位にすることは、医師によって証明されている。寄席の前と後で血糖値を測定すると、寄席の後では血糖値が下がったというデータもある。笑いによってリウマチの痛みが軽減するという、医師の報告もある。

寄席に限らず、テレビのお笑い番組でもいいでしょう。思い切り笑いましょう！

## 泣く

笑いと同様、泣くことも副交感神経を優位する。悲しい映画を観て、思い切り泣くのもいいでしょう。

# 自律神経の改善方法

## 1. 1日の生活リズムをつくる

毎日の生活は、睡眠や食事、仕事、休養などで成り立っている。そこで自律神経の働きを1日の生活の中で見てみると、仕事のときは交感神経が活発になり、睡眠や休養のときは副交感神経が活発になる。

そのため、夜更かしや不規則な食事などで生活リズムが乱れると、交感神経と副交感神経の切り換えがうまくいかなくなって、自律神経のバランスがくずれやすくなる。そこで、**毎日の起床・就寝時間、1日3回の食事時間**をだいたい決めておくと、**生活リズムが整って**自律神経失調症の予防につながる。



# 自律神経の改善方法

## 2. 自分に合った睡眠時間を確保する

睡眠時間はふつう8時間必要といわれるが、実際にはかなり個人差がある。10時間眠らないとすっきりしないという人もいれば、6時間あれば十分という人もいる。

「たくさん眠らなければ」といった強迫感、「眠れなかったから、きょうは調子が悪い」といった思い込みは、ストレスのもと。**自分に合った睡眠時間を確保**できるように心がけましょう。

※一番長生きは6時間前後との報告あり。

※寝だめは生理学上できないとのこと。

# 自律神経の改善方法

## 3. 栄養バランスのとれた食事を心がける

**栄養バランスのよい食事**は、健康の基本。ストレスに負けないためには、特にタンパク質やビタミン、ミネラルが不足しないようにすることが大切。外食が多い人はビタミンやミネラルが不足しがちなので、意識して野菜やくだものを食べるように心がけましょう。

# 自律神経の改善方法

## 4. からだを動かす習慣をつける

ストレス解消には運動が欠かせないが、それがストレスになっては元も子もない。運動嫌いな人が無理にスポーツを始めたり、運動を毎日の義務としてこなしたりするのはつらいだけなので意味がありません。

毎日の暮らしの中で、もっと気軽にからだを動かすことを考えましょう。たとえば、ウォーキングはふつうスピードアップして20分以上歩くと効果があるといわれますが、これに変にこだわる必要はありません。10分程度ブラブラ歩くだけでも、ストレス解消には十分役立つ。要はやらないよりはやった方がマシといった感じ。

家事などをするときなども、からだを意識して大きく動かせば、運動のチャンスはいっぱいあるもの。

# 自律神経の改善方法

## 5. 心から楽しめる“休養時間”をつくる

「休養」といっても、ただ横になってからだを休めるだけでは、ストレスを十分に解消することはできない。ストレスに負けないようにするためには、自分が本当に楽しめる時間をもつことが大切。

スポーツや遊び、人によっては仕事でも、自分が好きなことに熱中していると、嫌なことや悩みなどを忘れてしまうもの。そんな時間を持ちましょう。

# 食事から副交感神経UP！

## 自律神経に整えるハーブティー

気分を落ち着かせ、ゆったりと過ごすには有効成分の入ったハーブティーがおすすめ。

- ジャーマンカモミールティー
- ジャスミンティー
- ゼラニウムティー
- セントジョーンズワートティー
- パッションフラワーティー
- バレリアンティー



ポイント♪

# 食事から副交感神経UP！

ポイント♪

食事のとり方で自律神経失調症を改善するには？。。

バランスのとれた食事や規則正しい食生活は体にプラスとなり、不規則な時間にとる食事は体にとってストレスとなる。

## 3食なるべく決まった時間に

自律神経失調症を改善するには、3食決まった時間にとることが大切。バランスのとれた栄養をとることはもちろん大切ですが、決まった時間に食事をとることで、体のリズムも体内時計も整ってくる。

しかし、仕事が忙しかったり用事があったりと、毎日3食、かならず同じ時間に食事をとることは難しい。3食すべて決まった時間に食べなきゃ！と完璧に考えると、そのこと自体がストレスとなってしまうって逆効果。「朝食は同じ時間に食べよう！」、「ランチは同じ時間に食べよう！」といったように、できる範囲で食事の時間をそろえようという楽な気持ちで。

夕食や朝食の時間がいつも同じ時間になるということは、睡眠の時間も整ってくるということ。ますます体内時計が整うので、自律神経失調症の改善に大きくプラスにはたらくようになる。

# 食事から副交感神経UP！

ポイント♪

## 食事は楽しく

食事を楽しくする、というのはたわいもないことのように感じるが、実はとても大切なこと。楽しく食事することは、気分的なものだけでなく、体にとっても重要なことである。

○ゆっくり楽しく食事をする ⇒ ご飯をよりおいしく感じる ⇒ リラックスした気分になる ⇒ 副交感神経が活発になる ⇒ 消化吸収が促進されて体の回復も進む

×怒ったまま食事をする ⇒ ストレスが交感神経を活発にする ⇒ 胃腸が動きにくい ⇒ 消化吸収がすすまない ⇒ 体の回復も進まない

イライラや不安を感じたまま食事をする ⇒ 副交感神経が活発になりすぎる ⇒ 胃酸が大量に出る ⇒ 胃壁を痛めてしまうことがある

# 食事から副交感神経UP！

ポイント♪

## よく噛んで食べよう

よく噛んで食事をすることも大切。ひとくち20～30回噛んで食べましょう。

唾液がたくさん出るので消化が進み、唾液と食べ物がよく混ざった状態で胃に届くので、食べ物の刺激がやわらいで胃壁が守られる。また唾液は食べ物の中にある細菌を殺菌してくる。

よく噛めば満腹中枢も刺激されますので、食べ過ぎによる肥満を防げる。肥満も体にとってはストレスである。