

# ここから通信

\* アオバの会員様への情報誌 \*



## 自律神経を知ろう

春から夏にかけて、気候変動が大きくなる時期は、なんとなく体がだるくなるなど、倦怠感や頭痛、肩こりなどが起きやすい季節です。

4月に進学をした人、新社会人になった人たちは大きな環境の変化に体と心が対応できず、いわゆる五月病になる場合もあります。

今回は、体調不良や不定愁訴を乗り越える鍵の一つ、自律神経を整える方法について考えてみましょう。

## 1. 自律神経の乱れが惹き起こす疾患と症状

### ① 自律神経失調症

名前はよく聞くけどわかりにくい病気ですよ。生活のリズムの乱れや、社会的・精神的ストレスが蓄積するとなりやすいので「明るく楽しくおおらかに」を実践。

### ② 神経性胃炎

ストレスが溜まって胃が痛くなること、あるある。原因は活性酸素ですよ。

### ③ 過敏性腸症候群 (IBS)

会社に行く途中、何度も下痢と腹痛で電車を降りてしまった。これも症状の一つ。ストレスによって不安状態になると、腸の収縮運動が激しくなり、また、痛みを感じやすい知覚過敏状態になります。この状態が強いことがIBSの特徴です。

### ④ メニエール病

目がグルグル回ってしまう病気でしょ？そんなに単純ではなく、吐き気・嘔吐、立ってられない、頭を動かすこともできないめまい状態が続く辛い病気です。

### ⑤ 過呼吸症候群

不安や緊張で呼吸が浅く早くなってしまうと、血液中の酸素と二酸化炭素のバランスが崩れ、血液がアルカリ性に傾き息苦しくなるのですって。

### ⑥ 五月病の症状

病気ではないけど、ライフイベントが重なるなどの変化に心身がついていけなくなる状態です。連休中疲れるほど活動すると、休み明けが辛いですよ。

いずれも、生活環境の変化や悩み、不安によるストレスにより心身のバランスをコントロールする自律神経がダメージを受けて起きる疾患や症状です。

## 2. 自律神経のバランスを崩す要因

### ① 季節、気圧、気温差の変化

### ② 環境の大きな変化

生活リズム、住居、居住地域、人間関係、仕事内容などの大きな変化

### ③ 加齢・閉経 (体内環境の変化)

### ④ 疲労の蓄積 (身体面の不調から精神面に影響)

### ⑤ 喪失体験などのライフイベント

配偶者の死、離婚、解雇、退職、職場の配転、

借金などが上位の要因ですが、意外にも結婚、妊娠、出産など喜ばしいはずの出来事も大きな要因です。

### ⑥ 人間関係のトラブル&ストレス

### ⑦ 経済的困難によるメンタルストレス

難しい言葉の羅列になりましたが、自律神経の乱れからさらにストレスがかかり、この時に大量発生した活性酸素が、様々な疾患や症状を引き起こすことがわかってきました。

### 3. 自律神経を整える対策

#### ① 朝・昼・夜の活動の例

##### ● 朝

- ・ 定時に起床し、朝の光を浴びる（メラトニン生成）
- ・ 関節（足首、手首など）を回す
- ・ 歯磨き・洗顔（熱めのシャワーも良い）
- ・ 朝食を食べて体温を上げ、脳に栄養を与える

##### ● 昼

- ・ 日光を浴び、身体を動かす
- ・ 社会（人間）と関わる場所に積極的に行く

##### ● 夜

- ・ 夕食をゆったりとる 歯磨きをする
- ・ ゆっくり湯船につかる（40℃のお湯に10分間つかる）
- ・ 腕ふり体操
- ・ 24:00前に部屋を暗くし、寝具で眠る
- ・ 寝る前のパソコン、スマホはNG

＊夜、寝る前のホットPQPは自律神経の働きをスムーズにしてくれます。

#### ② 季節ごとの配慮

##### ● 春・秋

自律神経とホルモンのバランスの変化する時期

- ・ 睡眠・生活リズムを守る
- ・ だるさが強い人は、長めの睡眠と軽い運動

##### ● 夏

胃腸の働きが弱る時期

- ・ お腹・体の冷やしすぎに注意（冷たいものの飲みすぎ注意） 夜更かし注意

- ・ 水分の調節：とりすぎ、脱水注意 低血圧の人は交感神経を刺激（塩分を摂る、スロージョギングなど）
- ・ 特にパニック障害・過呼吸の方・・・暑さ対策必要

##### ● 冬

日照不足と寒さからくる緊張に注意する時期

- ・ 日光によく当たる
- ・ 身体を温め、流れをよくする。
  - ＊リンパマッサージ、バンザイストレッチなど
  - ＊腕ふり体操、10分間入浴
  - ＊食事：しょうが、にんにく、ネギ、根菜など体を温めるもの
- ・ セロトニンを増やす
  - ＊腕ふり体操、ウォーキング、咀嚼などの規則的運動
  - ＊食事：大豆、チーズなど良質のタンパク質

季節にかかわらずなお勧めは、抗酸化栄養素AOVA SODを食べること。

ストレスにより発生した大量の活性酸素を除去します。

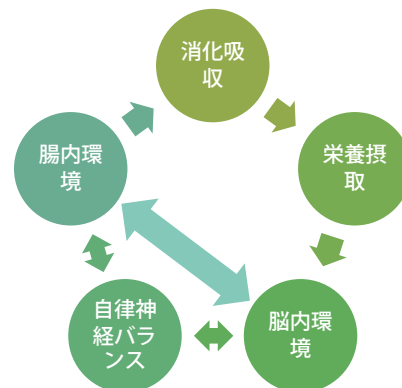
又、ミトコンドリアでエネルギーを作るときに必要なビタミン・ミネラルの補給にも最適です。

ちょっと難しそうに感じる自律神経のお話でしたが、放っておくとメンタル不調に結びつく自律神経の働きは、意外と簡単な生活習慣で改善できる気がしませんか。

頑張らなくてもできることから始めてみましょう。

朝	昼	夜
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 行動の準備</li> <li>・ 交感神経の刺激</li> <li>・ 体内時計のリセット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日光を浴びる</li> <li>・ 代謝促進</li> <li>・ 社会と繋がる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 睡眠の準備</li> <li>・ 副交感神経の刺激</li> <li>・ 心身のゆがみの解放</li> </ul>

自律神経がスムーズに動くための朝・昼・夜の活動



消化吸収・自律神経の相互関係