

# ここから通信

\* アオバの会員様への情報誌 \*



## 季節の変わり目と自律神経

寒い冬から春になるときや、猛暑から解放されて涼しい秋を迎えるとき、なぜか体の不調を感じることがありませんか？そもそも、寒暖の差を感じた私たちの体はどういう方法で体温の調節をしているのでしょうか。人間の体って、自分の意思で動かせる手足や口のほかに、自分の意思ではどうにもコントロールできないことがたくさんありますよね。

## カラダをコントロールする二人の指揮者「自律神経とホルモン」

今回は、自分が意識しなくても全身の状態を整えてくれている「自律神経」についてお伝えします。

私の健康講座の中で「今朝、起きたときに心臓のスイッチを入れてきた方、いらっしゃいますか？」と質問すると、そんな馬鹿な事考えたこともない！って皆様おっしゃいます。なぜなら心臓が動かなければあつという間に死んでしまうのだから、365日、24時間働いていて当たり前って……。

他にも、暑ければ発汗し、寒ければ震えることで体を動かし体温を上げようとする。走れば呼吸が荒くなり、心拍数も上がって全身に酸素を届けようとする。夜になると自然と眠くなり、身体をゆっくり休ませることができ、昼間は頭脳をフル回転させて仕事や勉学に励むことができる。これらをコントロールして、命を保っているのが、自律神経です。

敵が来たら逃げるか戦う、あるいは命がけで食料を得ようとするときに働くのが交感神経、身体を緊張から解き放ち、一息つく状態にしてくれるのが副交感神経です。この二つのバランスが乱れて、常に戦いモードだったり、逆にだらーんと動くのも嫌な状態から抜け出せなかったりする不調が長く続くと、自律神経失調症という病名がつきます。二人の指揮者のもう一人、ホルモンについては、またの機会にお伝えします。

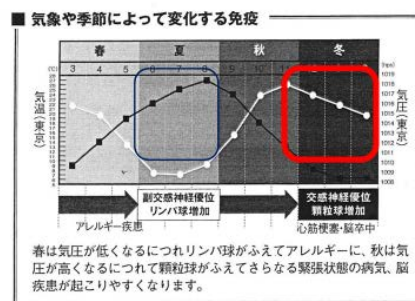
## 自律神経の障害による代表的な症状

- 瞳孔異常
- 立ちくらみ（起立性低血圧）
- 脈拍の異常
- 眼球・口内の乾燥 体重減少
- 排尿・排便障害 潰瘍
- 発汗低下
- 勃起障害
- 手足の冷感
- 月経異常
- 皮膚の栄養障害



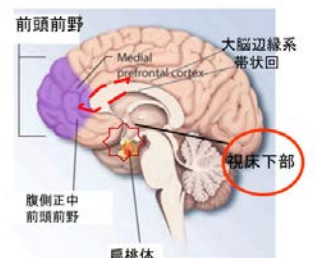
## 季節・気象による自律神経バランスの変化

春から夏にかけては、免疫細胞のうちリンパ球の影響を受け、アトピーやアレルギーが悪化します。秋から冬にかけては免疫細胞の顆粒球が影響を受け、リウマチ等の自己免疫疾患が増えることが知られています。



安保徹 石原結實 福田稔 (2009)より引用

### 自律神経を動かす脳

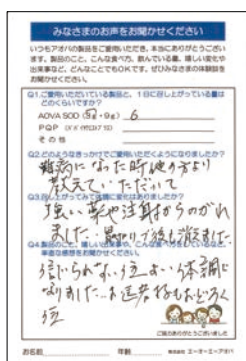


# 自律神経を整える方法のまとめ

- 気持ちを落ち着けてリラックスする
- ストレスを抱え込まない
- 生活リズムを整える
- 適度な運動をする
- 活性酸素対策をする



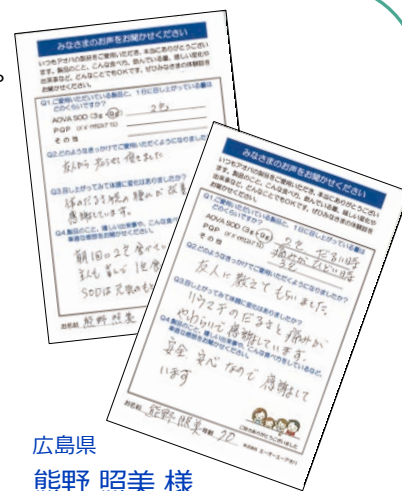
今号の体験談は自律神経のテーマに合わせ、秋冬に症状が悪化しやすいリウマチの方をご紹介します。アンケートにご回答いただいた方に、更に電話ヒアリングにご協力いただきました。



愛知県  
鬼頭 と志子 様

44歳でリウマチになり全身の関節が腫れて、病院へ行きましたがステロイドを打たれて慢性化しました。その頃アオバを教えてくれる人がいて、それから30年、今ではどこが悪いのと訊かれるほど元気で。この間に主人がガンで、ステージまで行っていることがわかりました。治療の過程で出血や歩けない時期もあり、15年間の看病は大変な思いでしたが、アオバのお蔭で今は主人もすっかり元気に過ごしています。私のリウマチは化学的な治療はほとんど行う必要もなく、途中で股関節を骨折するアクシデントもありましたが、今は普通に歩くこともできています。主人も私も基本は3g 6包ずつですが、疲れたときや体調が悪くなりそうなときは、9gを1~2包追加してよく眠るとすぐに良くなります。アオバを知ることができたことに、主人と二人で感謝しています。

20年以上前に、私がリウマチだったことで友人からアオバを教えてもらいました。同じころ兄も悪性リウマチで入院していたのでアオバを勧めました。最初はそんなもので治るはずない！と言っていたのですが、1日に3gを9本食べ始めました。ひじから手首にかけて赤くはれた皮膚が、更に黒ずんでいたのですが、徐々にきれいになっていったのです。これはすごいと思いました。兄はすでに亡くなりましたが、アオバには感謝していました。私の方もアオバのお蔭でこわばりや腫れもなく、人が見たらリウマチとはわからないような状態です。ステロイドの内服や強い化学的な治療もあまりなくて大丈夫なので安心しています。SODは普段は9gを1日2包、体調が悪いなと感じるときは更に1~2包追加しています。主人も喜んで一緒に食べてくれます。丹羽博士とアオバには心から感謝しています。



広島県  
熊野 照美 様

私たちの体は約60兆個の細胞が各組織・器官・臓器を形成しています。それぞれの臓器はお互いに情報を伝えあい連携しながら、体調を整えてくれています。こんなに素晴らしい仕組みって誰が作ったのだろうと思うと、自分の身体が愛おしく感じられませんか？この仕組みの中心である自律神経をコントロールしている脳は、活性酸素に弱いそうです。日頃から、SOD様作用食品を摂ることで自律神経に感謝を伝えましょう。

## 健康に対するお悩み、私がお答えします

前田美恵子があなたのお悩みに対応させていただきます。お医者様に行くほどではない、ちょっと気になる体のこと、お気軽にご連絡ください。



前田 美恵子

- (一社) 日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士
- (一社) 日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士  
ドクターダイエット・インストラクター
- (一社) 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師
- (一社) 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

株式会社 エーオーエーアオバ  
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル  
TEL 03-5976-1411 FAX 03-5976-1414