

自律神経を ととのえるコツ

自律神経は、脳と体の各器官をつなぎ、血圧や呼吸、消化・体温調整といった生命維持のための機能を常にコントロールしています。時間帯やその時の活動、心の状態にあわせて機能しますが、季節の変わり目はこの自律神経が乱れ、不調が起こりやすい時期。自律神経を整えるコツを知って、元気に過ごしましょう。

自律神経は
バランスが大切!

自律神経が乱れると...

自律神経が正しく機能しないと、以下の症状が現れます。

- めまい、ふらつき ●動悸、息切れ ●胃痛、便秘、下痢 ●睡眠障害
- 体のしびれ、冷え ●発汗異常 ●疲労感、だるさ ●不安感 など

自律神経が乱れる原因は?

季節の変わり目の寒暖差をはじめとする「身体的ストレス」、不規則な生活や仕事の責任といった「精神的なストレス」が大きな原因です。

セルフケアで対策

自律神経には交感神経と副交感神経の2つがあり、この2つのバランスをとるのがポイント。生活リズムを整えて、活動と休息のメリハリをすることが大切です。

朝 からだを徐々に目覚めさせ、活動モードに!

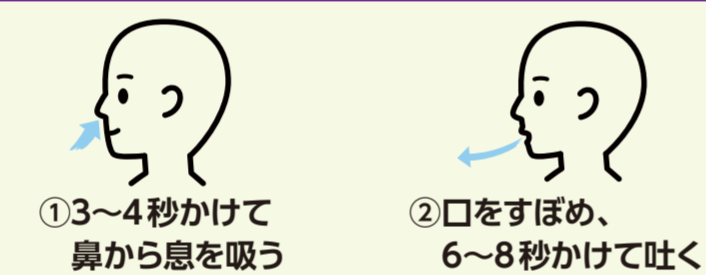
- 毎朝同じ時間に起床し、体内時計を整える
- 起き抜けにコップ1杯の水で胃腸を刺激する
- 朝食は抜かずにしっかりとる
- 朝日を浴びて、からだを目覚めさせる



昼 活動モードを維持しつつ、ストレスに対処を。

- ストレッチやウォーキングなどの軽い運動を行う
- ランチは軽めにする、午後に眠くなるのを防げる
- 好きな香りや音楽でリラックス

緊張しているときは...ゆっくり深い呼吸を!



夜 リラックスタイムで副交感神経のスイッチオン。

- 消化活動で睡眠時の自律神経を刺激しないよう、夕食は就寝の3時間前までに済ませる
- 39~40℃のお風呂でからだを温める
- スマホやテレビは脳を覚醒させるので、就寝1時間前から控える



副交感神経

からだをリラックスさせるブレーキ
休憩時や睡眠中の深夜に優位になります。

過剰に優位になると...

意欲が起きづらく、疲労を感じやすくなる

交感神経

からだをアクティブにするアクセル

日中の活動時や、ストレスを受けたときに優位になります。

過剰に優位になると...

血流が悪くなり、興奮状態が続いてしまう

症状が良ならないときは内科・心療内科などを受診

痛みなどの症状が2週間以上引かない場合は自律神経以外の原因が考えられるので、病院の受診をおすすめします。なお、医療機関によっては、自律神経機能検査で自律神経のはたらきを調べる事が可能です。自律神経に異常があると診断された場合は、生活習慣の改善や薬の服用、漢方薬などで治療します。

けんぽお知らせ板