

## 春と自律神経の乱れについて



春は、環境の変化が大きく体調を崩してしまう人が少なくありません。私たちの身体は、冬の間には体温を逃がさない様に交感神経が働き、血管を収縮させます。しかし、だんだん暖かくなってくると、その必要がなくなり、かわりにリラックスさせる副交感神経の働きが活発になってきます。この変化に対応できないと体調が崩れてしまいます。また、春は卒業や入学、就職、そして花粉症など身の回りの大きな変化がストレスとなり、自律神経に影響を与えます。

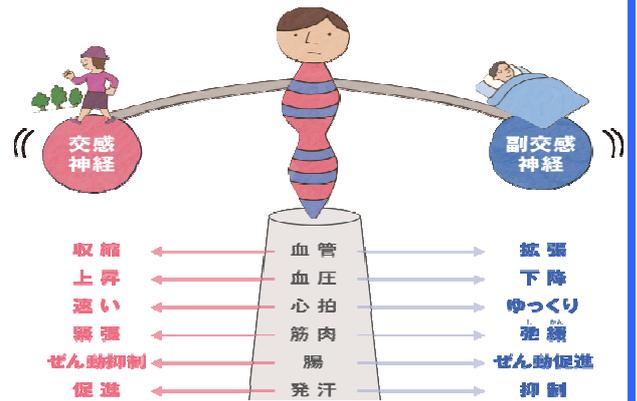
今回は、春に向けて体調を崩さないよう、自律神経のバランスを整える日常生活の過ごし方をお伝えします。

### 自律神経とは

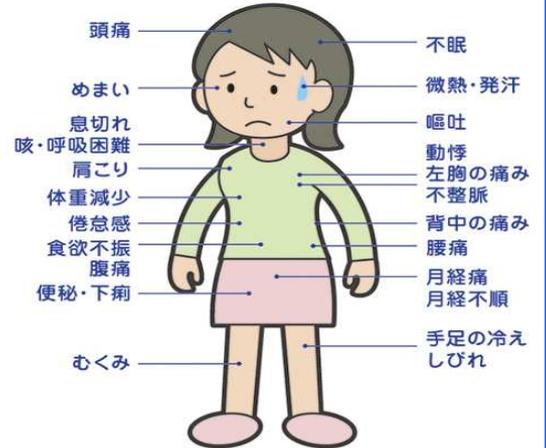
自律神経とは、自分で無意識のうちに、身体の機能を自動的に調整する働きをする神経のことであり、「交感神経」と「副交感神経」の2つに分けられます。2つの神経の働きはお互いに正反対ですが、両者がバランス良く働くことで、体の器官が正しく機能し、私たちは健康でいられます。

- ① **交感神経**：活動しているとき、緊張しているときに優位になります。
- ② **副交感神経**：リラックスしているとき、睡眠中などに優位になります。

自律神経の働き



自律神経が乱れてくると出てくる症状



### 自律神経が乱れると出てくる症状

症状としては、身体的なものや精神的なものからなる様々な症状が、右図のように現れます。

全身の症状、一部分の症状、そして心の症状が、ある時には単独で、ある時には重なり合っ、体のあちこちに突然あらわれたり消えたりすることも多い。しかし、医師の診察と検査を受けても、病的な異常が見つからない場合も少なくありません。

### 春に自律神経の良い働きを保たせるコツ

#### (1) 行動に対し時間的に余裕を持つこと

春は新しい職場や学校などで、慣れない環境に身を置くことが多くなり、その上、通勤や入社、会議などの「時刻」が気になり、時間に振り回され、自律神経が乱れやすくなります。早め早めの行動をして時間的に余裕を持つことが心を安定させ、その結果自律神経も安定します。

#### (2) 休日も平日とほぼ同じリズムで過ごす

新生活で肉体的、精神的に疲れがたまると、休日にはどうしてもゆっくり寝て過ごしたいという気持ちになります。

しかし、自律神経にとって最も大切なことは『リズム』で、休日だからといって、昼頃まで寝ている様だと、いっぺんに自律神経は乱れてしまいます。

『平日とほぼ同じリズム』で過ごすことによって、休日明けの仕事に行くときの体調も良くすることができます。



参考：日本医師会HP (健康づくり推進部 関口 郷子 2017.4)