



つばさだより

No.299
2019年10月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	上杉店	☎022(212)1126
玉川店	☎022(365)2838		

自律神経の 役割・働き

秋晴れの心地よい季節となりました。秋の夜長、いかがお過ごしでしょうか。気温も下がってまいりますので、体調管理にも注意が必要になってきます。さて、今月は「自律神経」についてのおはなしです。



自律神経とは？

わたしたちは自分で意識しなくても、常に呼吸をしています。食事をすれば自然に胃や腸が食べたものを消化・吸収し、また暑いときには汗をかいて体温の調節をします。

そのように、生命維持に不可欠な呼吸や代謝、発汗などを24時間休むことなくコントロールしているのが「自律神経」です。

自律神経は、脳の視床下部からからだ中にいきわたっている末梢神経のひとつです。人間のからだのさまざまな臓器や器官の働きに影響を与えています。

末梢神経のうち、体性神経は運動機能などにかかわっています。わたしたちが意識的に手や足を動かすことができることからわかるように、「動かそう」という意図によりコントロールできるのが特徴です。

反対に、「今から胃を動かして消化させよう！」とわたしたちが思ったとしても自由にコントロールすることができません。つまり、「自律」という名前があらわす通り、自律神経とはわたしたちの意識からは独立し、神経そのものが自分で働いているのが特徴です。

自律神経の働き

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の二つに分けられます。交感神経は心拍数を上げたり、血管を収縮させたり、からだをアクティブにするような働きをします。対して「副交感神経」は心拍数を下げ、血管を拡張させるなど、からだをリラックスさせる働きをします。

車にたとえるなら、交感神経＝アクセル、副交感神経＝ブレーキのようなものです。それが、交互に強く働いて、からだを調節しているのです。

自律神経には一日の中でリズムがあります。交感神経と副交感神経は片方が活発なときは、片方の働きが抑えられるというバランスで働いています。そしてそれは、「昼間は交感神経が活発」「夜は副交感神経が活発」という一日のリズムを持っているのです。この自律神経のリズムが「体内時計」です。



自律神経はどうして乱れるの？

自律神経が乱れる原因はさまざまです。

交感神経は、ストレスや緊張など外的要因によって急激に活性化します。何をストレスに感じるかは個人差もありますが、たとえば長時間のデスクワークなどで交感神経が活性化し続けると、血管が収縮し血流が悪くなります。すると温かい血液が全身にいきわたりにくくなるため、冷えや便秘につながります。同時に血液中の老廃物や疲労物質が代謝されなくため、筋肉の痛みやコリを招きます。



胃腸の働きも自律神経によってコントロールされています。胃腸が活発に働くのは副交感神経が活発なときです。ところがストレスを受けると交感神経が活発になるので、消化吸収に影響を及ぼす結果、胃のもたれやむかつき、下痢や便秘などを引き起こしやすくなります。

また昼夜逆転生活や睡眠不足、食事の生活が不規則などといった体内時計とのずれが大きい「生活リズムの乱れ」も自律神経のバランスを乱す要因のひとつです。

さらに、天気や気温、気圧の変化によっても自律神経のバランスは変化します。たとえば低気圧のときに副交感神経が活発になりすぎ、やる気が起きなかつたりだるさを感じたりするのです。

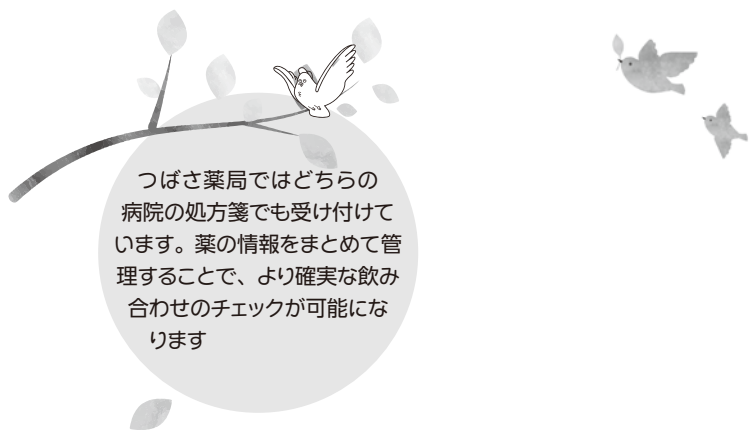
自律神経を高めよう

現代人の課題は、副交感神経の働きを下げないことです。しかし、リラックスするために副交感神経を活発にしましょう。とよく言われますが、交感神経・副交感神経は両方がうまくバランスを取りながら働くものです。副交感神経のみが活発なった状態は望ましくありません。時には程よい緊張や適度な運動

といった適度なストレスにより交感神経を活発にすることも必要になります。

また、体内時計が乱れる原因に夜遅くまで起きて朝遅く起きる生活をすることや、朝食を取らないなどがあります。朝食は体内時計の調節に強力に働くとわれています。とくに、シフトワークなどで体内時計が狂いがちな方は、朝食を抜かないように気をつけ、できるだけ規則正しい生活を心がけることも大切です。

また、生活リズムを整えても体調がすぐれない、不調が続くようなときは我慢をせず、医療機関を受診し相談をしてみましょう。



つばさ薬局ではどちらの
病院の処方箋でも受け付けて
います。薬の情報をまとめて管
理することで、より確実な飲み
合わせのチェックが可能にな
ります



【参考文献・資料】

- 自律神経セルフケア術
- 花王ヘルスケアナビ

<https://healthcare/kao.com/>

11月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- | | | |
|----------------|---------------|----------------|
| ・ 1日 (金) 上杉店 | ・ 5日 (火) 松島店 | ・ 7日 (木) 泉店 |
| ・ 11日 (月) 船岡店 | ・ 13日 (水) 玉川店 | ・ 15日 (金) 長町店 |
| ・ 18日 (月) 中新田店 | ・ 20日 (水) 若林店 | ・ 26日 (火) 松陽台店 |
| ・ 29日 (金) 古川店 | | |