



～自律神経の乱れについて～

春なお浅く、朝夕はまだまだ冷え込む昨今ですが、お変わりありませんでしょうか？

季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。気温や湿度、気圧などの環境の変化にカラダが順応しようとして、体調不良を感じてしまうことが多いのです。



今回は、季節の変わり目に注意すべき“自律神経”のケアについて解説します。

自律神経について

自律神経とは、体内の環境（体温や血糖、血圧など）が一定になるように働き健康を保つもので、自分の意思ではコントロールができません。季節の変わり目などは気温や気圧、湿度の変化が頻繁に起こるため体内に影響を与えますが、この時、カラダにかかる負荷から守るために自律神経は働きます。

そして自律神経には、交感神経と副交感神経があり、一方が活動すると、もう一方が抑制されることによってバランスを保っています。



しかし、どちらかの神経が過剰に働きバランスを乱すことがあります。これを、“自律神経が乱れた状態”と言います。

自律神経の乱れについて

自律神経の乱れは、自律神経がコントロールしている臓器や免疫機能の乱れに繋がります。慢性的なストレスや睡眠不足、食生活が乱れているような人は、自律神経が乱れやすい状態になっています。したがって、そのような状態の人は、季節の変わり目などは特に自律神経が乱れやすくなっているため、免疫の低下から風邪を引きやすくなったり、消化不良や睡眠障害を起こしやすくなるのです。

乱れを整える方法

自律神経が乱れている時は、交感神経が過剰に働いている状態なので、副交感神経を優位にする方法が有効だと考えられます。その方法のひとつに、カラダを温めてリラックスさせる方法があります。

① 熱が伝わりやすい部分を温める。

カラダには、熱が伝わりやすい部分とそうでない部分があります。例えば、足先や尻は熱が伝わりにくく、目元や首の後ろは熱が伝わりやすい部分です。

そこで、寝る前や疲れたと感じた時に、熱が伝わりやすい目元や首の後ろを蒸しタオルやシャワーなどで温めます。すると、短時間でカラダが温められ、副交感神経が優位になると考えられます。同時に、眼精疲労や肩こりの緩和にもなります。



② 仙骨（せんこつ）を温める

仙骨とは、骨盤の中央にあり、背骨の下端に位置する逆三角形の骨です。

この仙骨周辺には、神経や腹部大動脈などの血管がたくさん密集していますので、温めると緊張がほぐれ、副交感神経に働きかけたり、血流を促したりすることに期待ができます。オススメの方法は、仙骨周辺に温熱シートを貼ったり、シャワーを当てたりして温めることです。また、冷えや生理痛などの緩和にもなります。

いかかでしたか？

冷えに注意し体を効率的に温め、日々元気にお過ごしくださいませ。

参考 株式会社ツムラ HP

作成 ケンユウきずな薬局

