

# 自律神経を整えましょう



最近なんとなく調子が悪い、眠れない、イライラする、頭痛でつらい…。

それはもしかすると自律神経が乱れているサインかもしれません。**不調をきたす前のメンテナンスのコツ**をお伝えします。

## ■ 自律神経の働き

自律神経は、心身の活動を活発にするアクセル役の交感神経と、休息に導くブレーキ役の副交感神経の2つが、シーソーのようにバランスをとりながら、24時間休まず働いています。日中活動しているときは交感神経が優位で、夜眠っているときは副交感神経が優位に働きます。自分で意識的に調整できないため、**生活リズムに注意しておかないとバランスが崩れてしまいます。**

## ■ 自律神経失調症

交感神経と副交感神経のバランスが乱れて起こる症状の総称です。

### <身体症状>

頭痛・動悸・下痢・便秘  
めまい・耳鳴りなど



### <精神症状>

イライラ・不眠・情緒不安定  
やる気が出ない など



※まずは受診して他の病気が隠れていないかどうか確かめることが大切です。



協会けんぽ広島支部の『健幸コラム』  
バックナンバーはこちらから



## 身に覚えはありませんか？

### 自律神経を乱す生活習慣

- 昼夜逆転の生活・不規則な生活
- 週末に寝だめをする
- スマホ・パソコンを長時間見ている
- 座りっぱなしで動かない
- カフェインを1日中摂っている
- おやつを食べ過ぎている
- 寝る直前に夕食を摂る

自律神経の働きを支えているのは、何をおいても良質な睡眠です。良質な睡眠をとるための行動は、朝、起きるところから始まります。

## 良質な睡眠のための行動

- ① 起床後、朝日を浴びる
- ② 朝食を食べる(自律神経スイッチオン)
- ③ 休日でも決まった時刻に起床する
- ④ 就寝直前の夕食やスマホ操作は避ける
- ⑤ ウォーキングなど軽めの運動をする  
(疲れを感じない程度)

睡眠を含めた適切な生活習慣通じて、自律神経のバランスを整え、不調を感じることなく、毎日を過ごしていきましょう。