

フェイクニュースをはじめ、怒涛のように迫ってくる情報に適正に対応しようとして、緊張状態が長く続くと、肩こりや頭痛、胃酸過多、食欲不振、手足の痺れなどいろいろな症状が現れることがあります。医療機関を受診してもなんら異常が認められない、というのが心因性ストレスの特徴です。これらの症状は、交感神経が常に優位になったために血流が悪化したことが原因と考えられます。このような場合には心身の緊張をほぐすために、副交感神経の働きを高めることが効果的です。

神経には中枢神経と末梢神経(付図1)があり、末梢神経は運動・感覚神経と自律神経(付図2)とに分けられます。運動・感覚神経は、自分の意志で体を動かしたり感覚を伝えるための神経ですが、自律神経は自分の意志に関係なく、生命を維持するための機能を調節する神経です。例えば、脈拍を早くしたり、遅くしたりと、血管の収縮・拡張の調節や肺の動きをスムーズにして呼吸を調節する働きがあります。さらに、この自律神経は役目の違いによって交感神経と副交感神経があり、交感神経は自動車のアクセル、副交感神経はブレーキの役目をします。

従って、この二つの神経のバランスが崩れると、多種多様な症状をきたすことになるわけです。

これらの症状を和らげるには副交感神経の活動を高めることです。

それには

①意識して深くゆっくりと呼吸する

②適度に運動する

運動中は交感神経が優位になりますが、運動後には副交感神経が優位になります。

このように運動は自律神経のスイッチを切り替えるので、リラックスします。

③ツボをマッサージする

例えば、太衝(足の親指と人差し指の交わる場所)、足の三里(膝の血のすぐ下の内側と外側のくぼみ)などを1回10～30分程度刺激すると自律神経のバランスを整える効果があります。

令和6年10月号「足裏マッサージの効果」参照 →



④活動を高める食べ物

バナナ、ヨーグルトなど

⑤その他

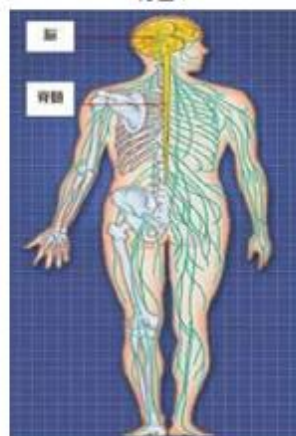
湯船に浸かる、白湯(50℃前後の温かい水)、ストレスを避ける、規則正しい生活をするなどがあります。

しかし、副交感神経が優位(副交感神経亢進)になり過ぎても危険です。症状として、脈拍数が少なくなり血圧が低くなり、そのためにめまいや立ちくらみ、失神などが起こり、さらに、消化不良などをきたし、日常生活に支障をきたします。

健康であるためには自律神経のバランスを整えることが極めて重要です。

慌てず、ゆっくり、イライラせず生活致しましょう。

付図1



黄色：中枢神経
緑：末梢神経

神経とは

外部からさまざまな刺激を知覚し、体の各部へ情報を伝達したり、刺激に応じて内臓や組織の機能を調節する

付図2

末梢神経	
運動・感覚神経	自律神経
自分の意志で全身の筋肉を動かしたり、感覚などを中枢神経に伝える神経 ・運動する ・話す ・痛み ・皮膚感覚 など	自分の意志に関係なく、生命を維持するための機能を調節する神経 ・血管の収縮、拡張を調節 ・呼吸を保つ ・胃や腸の働きを調節 など



全国健康保険協会 山口支部

協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522

山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3

TEL: 083-974-0530 (代表)

受付: 平日8:30～17:15