

メリハリ生活で自律神経を整えよう

村上記念病院 糖尿病教育委員会

講師：内科外来

自律神経とは

血管をはじめ、あらゆる内臓器官を自分の意志とは無関係に調整してくれる神経で、呼吸器官、体温調節機能と言った私たちの体の生命維持機能をコントロールする役割を担っていて、交感神経と副交感神経に分けられます。基本的に人が起きて活動している時間帯は交感神経が、そしてリラックス時や夜寝ている時間帯に副交感神経が有意になると言われています。

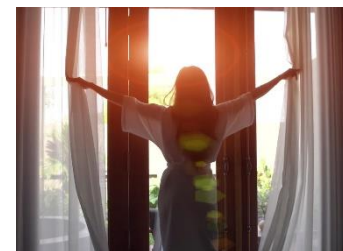
自律神経を整えるライフスタイルとは

ストレスを出来るだけ溜め込まず発散させ、規則正しい生活を送ることが大切です。では、どのような生活を送ることが望ましいのかご紹介します。



① 朝起きたら日光を浴びる

朝起きたら、まずはカーテンを開けて日光を浴びる習慣をつけましょう。目から光の刺激を入れる事で自律神経を整える働きのあるセロトニンと言う物質が活性化されます。



② 軽い運動

適度な運動はストレスが解消にも繋がります。まずは散歩や、ウォーキング、ヨガなど無理のない範囲で体を動かすことがお勧めです。

③ 毎日お風呂につかる。

夜ゆっくりとぬるめのお湯 (36℃~40℃) につかることで副交感神経が有意になりリラックスした状態を導きます。



④ 良質な睡眠

就寝前はリラックスした状態で、出来れば部屋を消灯し眠りにつく。

就寝前のスマートフォンはブルーライトの影響により心身にストレスを与えるとされているので控える。

既に自律神経が乱れ不眠の場合、なるべく午後15～30分程度の昼寝をすることでリラックスした状態に導くため効果的です。夜、寝付きが悪くなるので長時間寝ないこと。

⑤ 食生活の改善

栄養バランスの取れた食事を意識しましょう。

- ① で紹介したセロトニンと言うホルモンは体内で貯蔵できないので、食べ物からセロトニンを生成する栄養素(トリプトファン、ビタミン B6、炭水化物)を取る事がポイント。

トリプトファン・・・乳製品や大豆製品

ビタミン B6・・・魚類、肉類、レバー

炭水化物・・・穀類(白米やコーンフレークなど)

バナナは3つとも含んでいる食品



⑥ 腸内環境を整える

腸はストレスや緊張などの精神的な影響を受けやすい器官です。

腸が不調な状態だと体の隅々まで栄養が行き届かず、体調不良を引き起こしてしまうのです。その様な方は腸活を取り入れてみましょう。

- ・朝起きたらコップ1杯の水を飲む
- ・ストレッチで腸を活性化させる
- ・食物繊維や乳酸菌を積極的にとる。
- ・夕食から3時間は消化時間にあてるようリラックスする。

⑦ 首を温める

冷えや疲労感も自律神経の乱れによる主な症状ですが、首を温めることで全身の血流が良くなり、冷えの解消や首、肩の凝りをほぐすことが期待できます。疲れを感じた時や、就寝30分前位が良いでしょう。ホットタオルや市販されている温熱シートのお勧めです。



自律神経のバランスを整えると言うことで生活習慣も見直され、健康的な体づくりにも役立ちます。