

自律神経っていったいなに？



自律神経という言葉聞いたことはありますか？

「イライラする」「何となく元気が出ない」などの症状は自律神経が原因の可能性がります。

テレビや雑誌などには「自律神経が原因かも・・・」と書いているのを見かけたことがある方も多いのではないのでしょうか。

では「自律神経」とはなんのでしょうか？

今回は自律神経の正体や原因、改善方法などを確認していきましょう！

～自律神経ってなにもの？～

自律神経とは「**交感神経**」と「**副交感神経**」という2つの神経の総称です。自律神経は自分の意志とは無関係に身体の機能を調節してくれます。

交感神経：日中など活動しているときに活発に働く神経

交感神経が活発になると起きる症状

- 血圧の上昇
- 光が眩しく感じる
- 心拍数が増える
- 食物の消化が遅くなる
- 汗をかきやすくなる
- 尿が出にくくなる



副交感神経：リラックスしているときに活発に働く神経

副交感神経が活発になると起きる症状

- 血圧の低下
- 眠くなる
- 心拍数が減る
- 尿が出やすくなる
- 食物の消化が早くなる



交感神経と**副交感神経**の関係性は、どちらかが上がるとどちらかが下がるといったバランスを保っています。

この2つの神経のバランスが乱れたときに出てくる症状のことを自律神経障害と言います。



自律神経障害の症状は？

自律神経障害は**身体的症状**と**精神的症状**に分けられます。

身体的症状：疲れやすい、めまい・ふらつき、冷え・のぼせ
頭痛、動悸、便秘・下痢、生理不順など

精神的症状：イライラ、不安、不眠、集中力・記憶力低下、
感情の起伏が激しくなる

症状は個人差が大きく、複数の症状が現れることも多々あり、上記以外の症状も出ることがあります。

自律神経のバランスが崩れる原因と対策は？

自律神経のバランスが崩れる原因には以下の行動があります。

交感神経に傾くとき	副交感神経に傾くとき
多忙	生活リズムの乱れ
緊張・不安(ストレス)	引きこもり
寝不足	運動不足

ほとんどの場合は症状が出なければ自律神経のバランスが崩れているのかわかりません。

そのため、普段から自律神経の乱れが起きないように対策をしておく必要があります。

自律神経のバランスを崩さないために

- 十分な睡眠(6～7 時間程度)
- バランスの良い食事を摂る(主食・主菜・副菜がベスト)
- 適度な休養と運動(1 日 30 分以上の運動)
- ストレスをため過ぎない(ため込まず相談できる環境)
- 生活リズムを整える(早寝早起き・太陽の光を浴びる)

上記の生活習慣を心がけるようにしましょう。

健康に良いとされる生活を心がけると自律神経のバランスが偏りにくくなります。

季節の変わり目や環境変化なども自律神経の乱れに繋がります。

自分の生活を一度見直し、自律神経の乱れに繋がらないか確認してみましょう。

気になる点や相談などがございましたらお気軽に薬剤師までお声がけください！



(参考文献：Doctor s File/ 睡眠リズムラボ)

オーロラ薬局 オーロラ薬局 沼宮内店
TEL 019-635-1233 TEL 0195-61-3883
FAX 019-635-4555 FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>