

2023年7月こころの健康情報⑦自律神経の整え方

特に理由が見当たらないのになんとなく調子が悪い、やる気も出ない……

生活が不規則になったり、運動不足になったり、
ストレスを感じたりして、さまざまな不調を訴える人が増えています。
その背後にあると考えられるのが**自律神経の乱れ**です

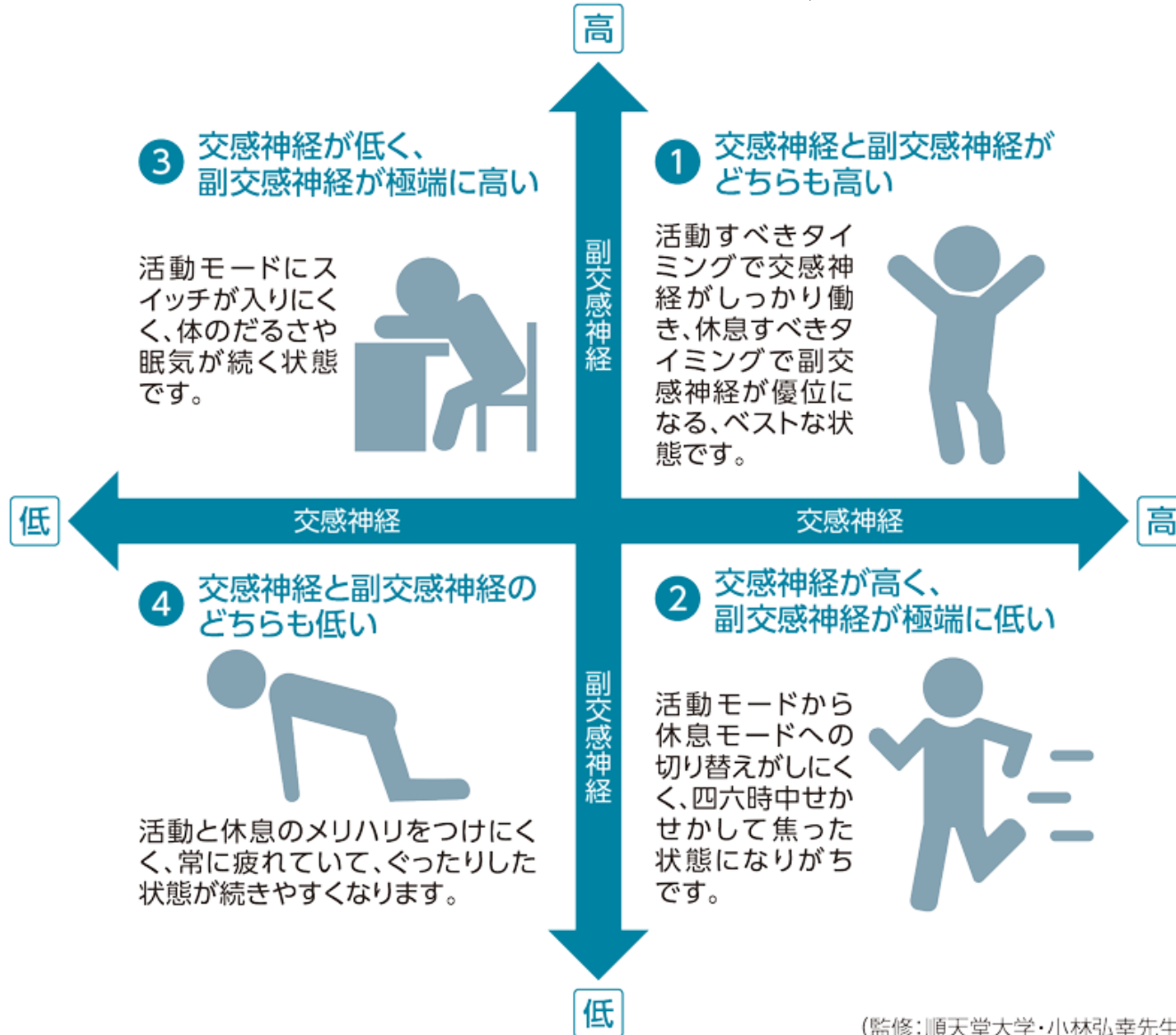
自律神経の状態をセルフチェック！

- すぐ疲れる
- やる気が出ない
- 頭痛を起こすことがある
- 気分が滅入りがち
- 肩がこる
- 理由もなくイライラする
- 腰痛がある
- 集中できない
- 便秘や下痢ぎみ
- 緊張しやすく、ストレスを受けやすい
- 肌があれる
- よく眠れない
- 手足が冷たい
- いくら寝ても疲れがとれない
- よく風邪をひく
- 朝すっきり起きられない

思い当たる項目があれば、自律神経が乱れている可能性があります。
当てはまる数が多いほど自律神経の乱れが大きいといえます。

2023年7月こころの健康情報⑦自律神経の整え方

自律神経のバランスは、次の4つのパターンに大きく分けられます



理想的な自律神経の働きは、
“緊張状態が続いて
交感神経の働きが高まった後には、
副交感神経の働きが高まって
リラックスした状態へと
スムーズに切り替えられる”状態です。



(監修: 順天堂大学・小林弘幸先生)

参考資料: [自律神経の“バランス”を保つ生活のコツ | くすりと健康の情報局 \(daiichisankyo-hc.co.jp\)](https://www.daiichisankyo-hc.co.jp)

JSR健康保険組合

2023年7月こころの健康情報⑦自律神経の整え方

なかなか寝つけない、夜になっても気持ちがせかせかしているなど、
交感神経のたかぶりを自覚したときには、
交感神経のスイッチをオフにするための方法を
いくつか持っておくことをおすすめします

- ♥ 好みの香りの入浴剤を入れてお風呂に入る
- ♥ 友達と電話で話す
- ♥ 好きなドリンクを飲みながら映画などを観る
- ♥ ペットと過ごす
- ♥ ゆっくりストレッチやヨガを行う



どんな方法ならリラックスできるか自分自身で知っておくことが大切です

2023年7月こころの健康情報⑦自律神経の整え方

自律神経を乱さないためにできることは、
「**生活のリズム**」を整えることです



自律神経は約24時間の周期でバランスを保っています。

睡眠や食事、運動、仕事、休養など、ルーティンで行っている日々の活動のリズムが乱れると、自律神経の中樞である脳の視床下部に過度の負担がかかり、自律神経のバランスを乱す要因となります。

参考資料：[自律神経の“バランス”を保つ生活のコツ | くすりと健康の情報局 \(daiichisankyo-hc.co.jp\)](https://daiichisankyo-hc.co.jp/)

JSR健康保険組合

2023年7月こころの健康情報⑦自律神経の整え方

睡眠時間の確保、朝食をとる習慣は自律神経を整える第一歩



①決まった時間に起きて朝の光を浴び、体内時計をリセット

中枢時計のリセットで重要なのが朝に太陽光を浴びること

目から入った光の刺激で眠気をもたらすメラトニンの分泌が抑えられ、体が活動モードになります
さらにその約14時間後にはメラトニンの分泌が増えて眠気が起きるといふ自然のリズムが刻まれます

※交代勤務の夜勤の場合は、朝陽を浴びないようサングラスをかけることをおすすめします

②朝食を摂る

血糖値が上がると分泌されるインスリンというホルモンが、末梢時計のリセットに役立ちます

血糖値を上げる炭水化物を含む朝食をとると体内時計が正常に働きます

最近では朝食を抜く人がいますが、ジュースでも良いので朝の起きがけに血糖値を上げましょう

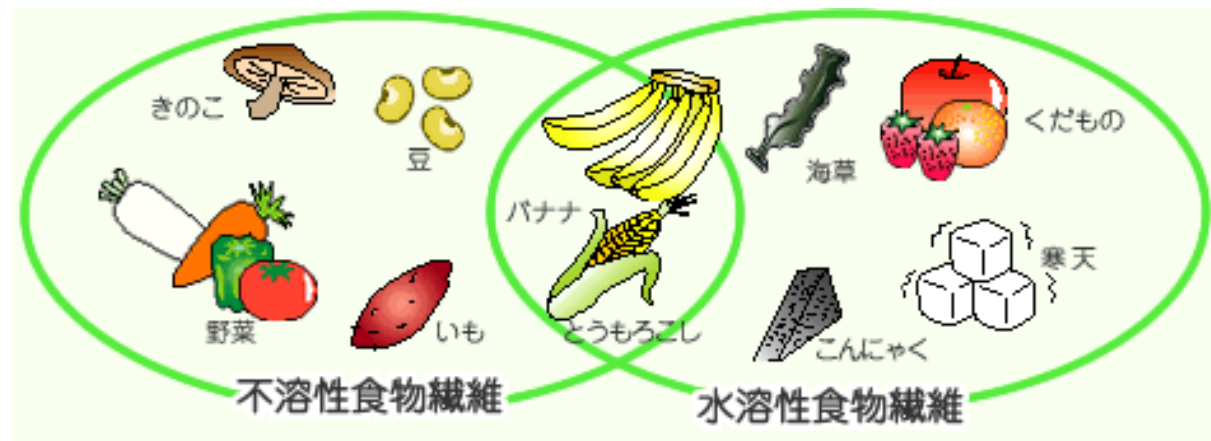
③腸を整える

腸内環境を整えることが脳からの過剰な信号を抑え

自律神経のバランスを整えることになります

ヨーグルト・キムチ・納豆などの発酵食品を食べること

食物繊維を積極的に食べることで腸内環境が整います



2023年7月こころの健康情報⑦自律神経の整え方

入浴やスマートフォンの電源オフで夜のリラックスタイムを大切に

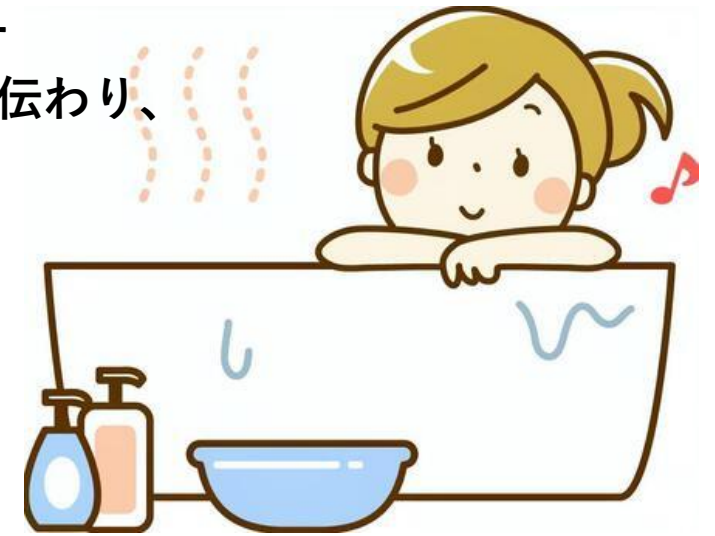
④22時以降は照明の明るさを落とし、ブルーライトを避ける

部屋の照明を落とす、または間接照明にするなどして、部屋を明るくし過ぎない
就寝する1~2時間前にはテレビを消し、パソコン、スマートフォンも使用しない
※交代勤務の夜勤の場合は、遮光カーテンで光が入らないようにしてください

⑤ぬるめのお湯にゆっくりつかり入浴する

38~40°C程度のお湯につかると、血管が拡張し、血液の循環が良くなります
緊張信号が『ああ気持ちよい!』というモードの信号に変わって視床下部へ伝わり、
交感神経の働きを抑えます

積極的に自律神経を整えたい方は、
下記をご参照ください



[自律神経を積極的にコントロールする方法とは? | くすりと健康の情報局 \(daiichisankyo-hc.co.jp\)](https://daiichisankyo-hc.co.jp)