暮らしの中の健康シリーズ６　自律神経のメカニズムを知ってバランスを整えましょう

うららかな春は心身共に衣替えの季節

厳しい寒さに耐えた植物があちらこちらで芽吹き、心身ともに躍動感あふれる季節。皆さんも旅行や趣味の計画がふくらんでいるのではないでしょうか。

一方で「春眠暁を覚えず」のことば通り、体がだるかったり、うとうと居眠りをしてしまったり、体調を崩しやすい時季でもあります。

中国伝統医学の古典『黄帝内経（こうていだいけい）』には四季の症状について「春は生じ、夏は長じ、秋は収じ、冬は蔵する」と書かれているそうです。冬の間に中に隠れていたものが、さまざまな症状となって出て来るのが春というわけです。

この古典は 2000 年以上前に書かれたものですが、現代医学においても、自律神経の働きで症状を説明することができます。

ご存知のように、自律神経は心臓を動かしたり、汗をかいたり、自分の意志とは関係なく働いています。緊張してやる気を起こす時などには「交感神経」が、リラックスしている時は「副交感神経」の働きが活発になります。

冬の間、体は体温を上げるために血流を増やそうとして、交感神経を優位にし、血圧を上げます。温かくなると、次第に体の緊張が解け、今度は副交感神経が活発に働き出します。この時期、体も衣替えをしているんですね。

この変化のバランスがうまくとれないと、眠気や頭痛、だるいなどさまざまな不調につながってしまうというわけです。

また、春は入学、卒業、仕事の異動など、新しい環境に身を置くことで自律神経のバランスを崩すこともあります。

慣れない環境でがんばり、疲れがたまると 5 月病などになることもあるので上手に気分転換をはかる必要もあります。

自律神経のバランスを整える生活を

このように、心身のケアには自律神経のバランスを整えることが欠かせないわけですが、そのためにはまずはリズムのある生活をすることが肝心です。

決まった時間の就寝、起床、野菜を中心とした食事、適度な運動などはふだんから心がけたい基本的な生活習慣です。

また、頭の中でゆったりとしたイメージを作り、意識的に体をリラックスさせる自律訓練法を身につけておくのもストレスに強くなる一つの方法でしょう。いわば自己催眠法ですが、自己流でやると逆効果のこともあるので、専門家の指導を受けるか、教本などできちんと学んでから実施した方がいいでしょう。

手軽なところでは、ウォーキングなどの有酸素運動やストレッチなど血流を促す運動を日常に取り入れることです。

花粉症などアレルギーがひどい場合は、早めに医師に相談することも大切ですが、症状緩和に効果があると言われている、甜茶、べにふうき、ネトル、エキナセアなど自分の体質に合ったお茶に出合えると、効果を実感することもあります。

さあて、そろそろセーターを一枚脱いで、外に出てみませんか？

JASS も春ならではのイベントが目白押しです。

（イベント№44、№99、№223、№255）

記　宮島佳代子