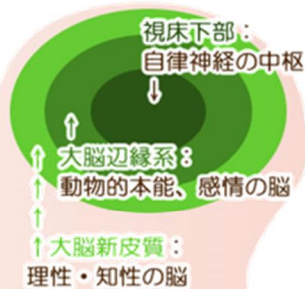


# 自律神経

## を整えよう♪

脳の三層構造



### 自律神経と脳の関係とは・・・

自律神経の働きと脳は、密接なつながりを持っています。自律神経の中枢である「視床下部」は、動物的本能・感情の脳である「大脳辺縁系」の影響を受け、「大脳辺縁系」は、理性・知性の脳である「大脳新皮質」の影響を受けています。日常でついつい我慢してしまう事ありますよね？喜怒哀楽の感情に対して理性がそれを“強く”おさえつけてしまうと、大脳辺縁系（感情）と大脳新皮質（理性）にひずみが生れます。その結果、両者の間での情報伝達がうまくいかなくなって、視床下部による自律神経のコントロールが乱れることになるのです。

自律神経のバランスが乱れる原因は人によって様々です。過度なストレス、女性ホルモン、環境の変化、生活リズムの乱れ、食べ物・・・。交感神経はストレス・不安・恐怖・不快などに反応して働きますが、それらのストレスがなくなれば、副交感神経がはたらいて安定します。という事は、いかにして交感神経を働かせすぎないか、これがバランスを整えるキーワードになるのです。

### 現代人は我慢しすぎ？！自律神経を整える7つのポイント

#### 深呼吸をしよう！

深呼吸をより深く行う事で、

意識を転換させストレスを緩和させていきます。交感神経が優位だと浅い呼吸になりがちなので、気が付いたら深呼吸をするなどして習慣づけましょう。

**深呼吸のやり方**・・・大きく胸を開き、鼻から約5秒で息を吸い、吸いきったら3秒ほど止める。口笛を吹くように、5秒から7秒かけて吸った息を吐き切る。

#### 体を温めよう！

自律神経のバランスが崩れると末梢血管が極度に収縮するため、血行が悪くなり、体が冷えやすくなります。半身浴やぬるめのお湯に入ると体が温まり、リラックスする事で副交感神経が優位になります。なお、熱いシャワーは交感神経を優位にするので、夜はシャワーではなく、湯船に入る習慣をつけましょう。ホットタオルやドライヤーで首元を温めるのも効果があります。

#### 骨盤の歪みを直そう！

自律神経は背骨の中を通っています。

背骨を支えているのは骨盤であり、その骨盤がゆがむと自律神経のバランスが崩れてしまいます。足を組む、片側に重心を置くなどのくせはやめましょう。**骨盤の歪みを治す足縛り**・・・就寝時に、足を手ぬぐいやタオル、ネクタイなどでヒザの上→ヒザの下→足首の順に巻いて前側で（蝶結びなどにして）結び、できるだけ仰向けで寝ます。慣れるまではヒザ上の一点縛りだけでもOK。一点縛りは長時間座って仕事をする時にもオススメです。

#### 日光浴をしよう！

自律神経を整えるには「体内リズム」がきちんと働いている事が大切です。朝に日光を浴びると身体が目覚めるだけでなく、約15時間後に眠くなるホルモンを分泌してくれます。つまり夜にきちんと眠くなる(副交感神経が働く)事になります。

朝起きたら、しっかりと朝日を浴びましょう。

#### 爪もみ・ツボも効果あり

両手の指の横を反対の指で挟み、1日1~2回、10秒ずつ刺激します。

もみ方は、ギュツと押ししても、ギュツと押し続け

てもOK。薬指は交感神経を優位にしてしまうのでやらないようにして下さい。

不安感やストレス、動悸を感じたら、胸の真ん中にあるだん中というツボを押しましょう。人さし指の爪に中指をのせ、5秒押すのを3分ほど繰り返します。

#### 生活を改善しよう！

私たちの体は、太陽の出ている昼間に活動して夜は休むように作られています。十分な睡眠時間も大切ですが、本来のリズムにあわせて寝起きすること、つまり「早寝早起き」の生活がとても重要です。

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などの自分のペースで楽しめる運動は副交感神経を高めます。適度な運動を毎日の生活に取り入れましょう。

#### 漢方・生薬もオススメ

高麗人參は自律神経のバランスを改善する効果があるだけでなく、滋養強壮作用や末梢血行改善作用も認められています。また、ひどい疲労や自律神経失調症、動悸などにもすぐれた効きめをあらわす牛黄もオススメです。

高麗人參の中でも、特に効果が期待できるのは紅参(こうじん)という種類です。有効成分が他の高麗人參より多く含まれています。