

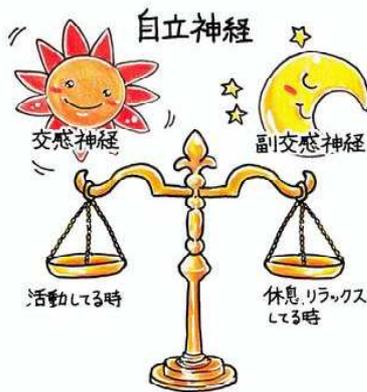
## 「自律神経の乱れ」とは？

「だるくて何をする気も起きない」「眠れない」「動悸・息苦しさ」など…、体の調子がなんとなく優れない時、たまに耳にする「自律神経の乱れ」。今回は、自律神経って？ 整えるためにはどうしたらいいの？ についてご紹介します。

### 自律神経とは

自律神経は、内臓の動きや代謝、体温など身体の機能をコントロールし、生きるためのバランスを整えている神経です。

昼間や活動している時に活発になる「交感神経」と、夜間やリラックスしている時に活発になる「副交感神経」の2種類があり、どちらも自分で意識しなくても24時間働き続けています。



- ① ストレス
- ② 不規則な生活習慣
- ③ 季節の変わり目

などの原因により、自律神経の乱れが出てしまう場合があります。

激しい天気の変化やコロナ禍の自粛期間がきっかけとなることもあるようです。

### 【自律神経の乱れのサインかも？】

全身のだるさ、めまい、吐き気、多汗、不眠など、人によって症状は様々です。

### 自律神経を整えよう！

#### ① リラックスを意識して

気分が安らぐような音楽を聴いたり、趣味の時間を大切にする、ぬるめのお湯で入浴(寝る前1～2時間前が良い)など。

普段から不安ごとが多い方は、楽観的に考える習慣をつけてみましょう。人間関係や仕事におけるストレスが和らぎます。

#### ② 規則的な生活習慣

朝日の光を浴びると体内時計がリセットされます。ここで交感神経のスイッチが入り、筋肉や脳が活発化することで一日スムーズに活動できます。朝起きた時に、まずは部屋のカーテンを開けてみましょう。

#### ③ 適度な運動

少し汗をかくくらいの運動がよいですが、部屋の中でのストレッチや散歩などでも効果を発揮します。暑い時期なのでこまめな水分補給をしながらチャレンジしてみましょう。

つい前かがみな姿勢になりがちの方は、気が付いた時に腕をまっすぐ上に伸ばして背伸びをしてみてください。それだけでもリフレッシュ、姿勢の改善になります。

おうち時間が長くなってしまいがちな生活が続きますが、以上のようなことを少しでも日常に取り入れていければ、自律神経の乱れの改善につながりますので、無理のない範囲でチャレンジしてみてください。 [木村クリニック 精神保健福祉士 吉田真梨子]