

# 自律神経とは？

- 自律神経とは、全身の器官をコントロールする神経系
- 血圧や心拍、体温、消化、体液の分泌などの生命の維持に不可欠な機能を、自動で制御する
- 自律神経は、それぞれ拮抗して働く**交感神経と副交感神経**から成り立っている
- 交感神経は、**身体の活動性を生み出す神経系**で、昼間や活発に活動する時間帯に優位になる
- 副交感神経は**身体を休息させる神経系**で、夜間やリラックス中に優位になる

気分:緊張	興奮
血圧:上昇	
体温:上昇	
筋肉:緊張	
呼吸:早い	
消化:抑制	
発汗:増加	
血管:収縮	

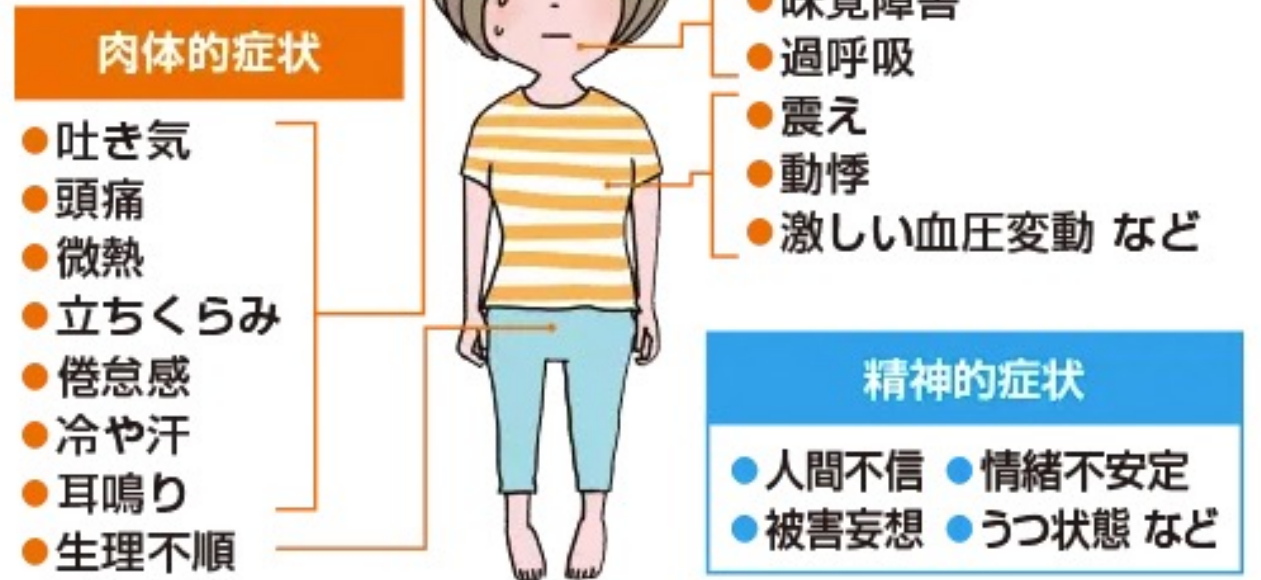


気分:リラックス	
血圧:下降	
体温:下降	
筋肉:弛緩	
呼吸:ゆっくり	
消化:活発	
発汗:低下	
血管:拡張	

# 自律神経失調症

- **交感神経と副交感神経のバランスが崩れた状態**
- **全身症状**：自律神経は全身のバランスを整える役割があるため、乱れてしまうと、だるさや不眠、疲れがとれない、手足のしびれが出るといった全身症状が現れる
- **身体症状**：自律神経は内臓や代謝の状態にも影響を及ぼしているため、乱れることで腹痛や吐き気、多汗、頭痛や肩こり、動悸や不整脈のような心臓への症状が現れる。また、息切れや便秘・下痢といった症状が出てくる場合もある。風邪に似た症状が長く続く場合は要注意
- **精神症状**：自律神経は精神状態にも影響を与えるため、不安や緊張感の高まりが現れることもある。また、集中力ややる気の低下、気分の落ち込み、不安感が出てくることもある

## 自律神経失調症の主な症状



- めまい
- 不眠症
- 味覚障害
- 過呼吸
- 震え
- 動悸
- 激しい血圧変動 など

# 4つのタイプ

## 1. 本態性自律神経失調症

- もともとの体質的に自律神経の調節機能が乱れやすいタイプの人です。虚弱体質、低血圧の人に多く見られる。
- 身体疾患があるわけでもなく、日常生活でのストレスもそこまで感じていないケースが多いです。こういったタイプは体質改善のために生活習慣の見直しが必要になる。

## 2. 神経症型自律神経失調症

- 自分の体調の変化に非常に敏感なタイプで、少し精神的なストレスがかかると体調を崩してしまいます。感情の移り変わりが身体的な症状として現れる。

## 3. 心身症型自律神経失調症

- 主に日常生活でのストレスが原因です。身体症状、精神症状ともに見られる。多くの自律神経失調症はこのタイプで、几帳面で真面目な人がなりやすいと言われる。

## 4. 抑うつ型自律神経失調症

- やる気が起きない、気分が沈んでいるといったうつ症状が見られる。
- 心身症型自律神経失調症が進行するとこのタイプになる。
- 身体的にも食欲のなさや頭痛、微熱、不眠などの症状が現れる。
- 几帳面で完璧主義の人がなりやすい。

# 原因

ストレスが原因で  
交感神経と副交感神経のバランスが崩れる

## 精神的ストレス

- 人間関係や仕事のプレッシャー
- 受験のストレス
- 家族や友人など、親しい人との離別
- 転職・転校といった環境の変化 など

## 肉体的ストレス

- 過労
- 眩しい光、大きな音 など

## その他

- 慢性的な寝不足
- 偏った食事
- 運動不足
- 更年期(ホルモン以上)
- パーキンソン病(自律神経障害)

# ストレス

- ✓ 夜ふかし・寝不足
- ✓ 悩み・不安・怒り・悲しみ
- ✓ がんばり過ぎ・几帳面
- ✓ 夜間勤務
- ✓ パソコン
- ✓ 人間関係
- ✓ 冷え
- ✓ 食生活・栄養不足
- ✓ 震災や事故などのショック



交感神経の緊張

# どうすればいい？ —運動—

## 生活リズムを安定させる

運動をすることで、体が適度に疲労を感じる。  
その結果、定期的に運動することで、**睡眠の質が向上し、入眠時間や起床時間が安定しやすくなる。**

- ジョギング
- ウォーキング
- サイクリング
- スイミング
- ヨガ
- ピラティス

## ストレス発散効果

運動は**精神的ストレスの蓄積を予防**する効果

## 身体機能が向上する

ホルモンの**産生・分泌を促進し、結果として自律神経の安定**に繋がり

## 自律神経系の調節機能を強化する

適度な運動によって、**交感神経と副交感神経のバランスを調節する機能が向上**  
自律神経の乱れは過剰な交感神経活動から生じやすく、副交感神経がうまく活動しにくくなる  
運動をすることで、直後に副交感神経を呼び戻すことができるので、運動は自律神経の調整に効果的

# どうすればいい？ 一食事です

## バランスの取れた食事

ストレスから自律神経を守るためにはたんぱく質（肉、魚、卵）が必要。

たんぱく質の代謝を促進するにはビタミンC（野菜、果物）が必要。

また、自律神経そのものを正常に保つためにはビタミンB（貝、レバー）が必要。

抗酸化物質であるビタミンE（アーモンド、ツナ）は乱れた自律神経によって増加した活性酸素を抑制し、免疫力を向上。

カルシウムをとる（カルシウムには、神経の働きの緊張を鎮め、精神的なイライラを抑える効果あり）

これら様々な栄養素をバランスよく摂取することで、自律神経を強化したり、守ったり、修復したりすることができます。

## セロトニンの材料となるトリプトファンが豊富な食材を摂取する

バナナ  
大豆などの豆類  
にんにく  
ピスタチオ



# 自律神経が乱れて起こる病気

ライフスタイルを見直す

- 神経性胃炎
- 過敏性腸症候群
- メニエール症候群
- 過呼吸症候群（過換気症候群）
- 心房細動