

「自律神経」ってなに？

無意識に働いている セルフコントロール機能

手足を動かしたり、目を閉じたり開いたり、自分の意志で自由にできますね。でも心臓や胃腸の働きは、どうして自由にならないのでしょうか？

- 食事をしたら胃が働きはじめる。睡眠中も心臓や呼吸が止まらない。これらは自分の意志とは関係がないですね。意識することなく体の機能をコントロールしてくれている神経、それが「自律神経」なのです。

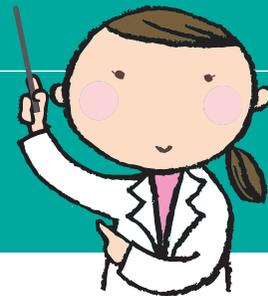
自律神経の働き ◎精神の調整 ◎神経の調整 ◎内分泌の調整 ◎免疫の調整

- 自律神経は“交感神経”と“副交感神経”という2つの異なる神経から成り立ち、互いに逆の働きをすることで、バランス=健康を保っています。

「交感神経」はおもに日中の活動時に活発になり、「副交感神経」は、おもに夜、心身の休息時に活発になります。

副交感神経が活発に		交感神経が活発に	
拡張	血管	収縮	
低下	血圧	上昇	
心拍が遅くなる	心臓	心拍が早くなる	
働きが活発に	胃腸	働きがにぶる	
ゆるむ	筋肉	緊張	
抑制	発汗	促進	
促進	利尿	抑制	

変調は「ストレス」が最大の原因



自律神経(交感神経と副交感神経)のバランスが崩れることで、心身にさまざまな不快症状が現れてきます。その最大の原因は、「精神的なストレス」だといわれています。

- さらに、真面目で責任感が強いなどの性格や、肉体的疲労、体質、暑さ・寒さ、不規則な生活なども発症の誘因になります。 なりやすい人のタイプ⇒P6
- ホルモンの変調によっても起こりやすいので、女性の患者さんが多くおられます。

