

# 自律神経とは

「天気が悪いとなんとなく体調が悪い気がする…」そんな経験はありませんか？この原因と言われているのが「自律神経の乱れ」です。自律神経には、ストレスを感じたときに優位になる「交感神経」、リラックス時に優位になる「副交感神経」があり、普段はこの2つの神経が生活しやすいようにバランスよく働いているのですが、天候の変化で交感神経が活発になりそれが痛みとなって「頭痛」が引き起こされます。その他にも耳の中にある「内耳」が気圧や天気の変化を感じ取り交感神経が活発化し、三半規管に影響を与えるために車酔いのような症状が出る事もあります。また、雨の日に古傷が痛んだり肩が凝るのは、血行不良を敏感に感じ取っているためと考えられており、眠くなるのは副交感神経の働きです。日々の環境をコントロールし上手に付き合っていきましょう。

# 自律神経を整えよう

自律神経は日頃から乱れないように整えることが大切です。自律神経の乱れはホルモンバランスの乱れにも繋がるので更年期を迎える女性は特に整えて、日々備えましょう。

## 朝起きたら必ず太陽の光を浴びる

規則正しい生活を送ることがとても大切です。陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ気分も晴れやかになります。

## ウォーキングなどの運動を心がける

有酸素運動は副交感神経の動きを優位にしてくれるので自律神経のバランスが整いやすくなります。時間がない場合でも通勤時にゆっくり呼吸をしながら歩くだけでもOK。



## ゆっくり湯船につかって心とからだをリラックス

38~40℃のぬるめのお湯につかりからだを温めると心身ともにリラックス状態になります。

## しっかり睡眠をとる

睡眠はリラックス状態になるので副交感神経が優位になり、その間に交感神経を休ませることができます。7時間以上の睡眠が理想といわれています。

