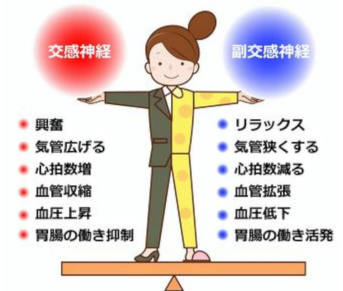




## 交感神経と副交感神経

神経は体のすみずみにある無数の細胞や組織と連絡を取り合うネットワークであり、脳と脊髄からなる中枢神経と体中に張り巡らされている末梢神経に分けられます。末梢神経は自分の意思によって体の各部を動かす体性神経と、意思に関係なく周りの刺激に反応して体の機能を調整する自律神経に分けられます。この自律神経は、交感神経と副交感神経という逆の働きをする2つに分かれています。交感神経は闘う、逃げる、緊張するなど活発に活動するときに優位になり、心臓の心拍数を上げる、呼吸数を上げる、目の瞳孔を拡大する、気管支を拡張する、皮膚の汗腺から発汗させる、消化管の動きを抑制するというような働きをします。エネルギーを短時間で大量に使う準備をするために、全身に酸素や栄養がまわるよう調節するという役割です。



## 自律神経失調症とは



副交感神経は食事中や睡眠中など休息時に優位になり、心臓の心拍数をゆっくりさせる、呼吸数を落ち着かせる、目の瞳孔を縮小する、気管支を収縮させる、消化管の働きを促進するという働きです。休息時にはエネルギーを無駄に使わず、緊急時に備えて栄養を体に貯めるように調節します。これらが互いにバランスを取りながら体の状態を調節していますが、このバランスが崩れると体の器官がうまく働かなくなり、だるさ、息切れ、めまい、ほてり、不眠、食欲不振、頭痛、イライラや不安などさまざまな症状があらわれることがあります。反対に、腸内環境が良好でないとうつ病に関係するホルモンの産生が減ってしまうなど、脳に影響を及ぼすこともあります。これは「脳腸相関」といわれ、腸内環境も良好な状態を保つことが大切です。自分の自律神経の状態を自覚することはできませんが、好きな音楽を聴いたり、読書をしたり、適度な運動やお風呂にゆっくりつかるなど、自分がリラックスできると自律神経を整えることにつながります。

## ウォーキングの効用

人は65歳位から歩行速度が徐々に低下し、男性80歳以降、女性75歳以降になると日常生活に支障をきたすようになります。女性は筋肉量が少ないため男性よりも5年ほど早く歩行能力が低下し、それに伴い生活機能の低下もみられるようになります。そんな高齢者や、運動習慣のない人にとって運動療法は2型糖尿病、心臓病、がんなどのリスクの低下、骨粗鬆症の予防、ストレスの軽減、下半身の筋力アップによる転倒防止など、とても有益であることが分かってきています。週に数回のウォーキングでも、習慣として続けることで心身に好ましい効果が得られるようです。効果的なウォーキングのためには、視線はまっすぐ前を見て、上半身は肩の力を抜いてリラックスしながら、腕は後ろに引くことを意識してみましょう。手は軽く開き、足はかかとから着地することがポイントです。気持ちよく歩いて、健康寿命を延ばしイキイキとした生活を送りましょう。

