

かとかい通信 第27号

発行日：令和元年8月1日 発行人：かとうファミリークリニック



暑い夏こそリラックスを

長く蒸し暑い梅雨が明けたと思ったら猛暑。身体にはこたえますね。昨年も記録的猛暑でしたが今年は特に、立ちくらみや食欲不振の症状の方が多く印象です。急な暑さのため順応が十分にできていないことと水分不足によって引き起こされている症状ではないかと思っています。今回は夏バテとも関連する自律神経のお話を。



普段、筋トレ系雑誌とは無縁の院長ですが、自律神経の特集ということで購入してみました。

●自律神経とは

「緊張の神経」である交感神経と「リラックスの神経」である副交感神経の総称で、両者は互いにバランスを取りながら各臓器の働きを調節し、身体活動を成り立たせています。すなわち睡眠や食事などの生活習慣やストレスとも密接に関係し、普段の体調に影響を与えます。季節の変わり目・空調設備による温度変化・情報過多・夜型の生活・ストレス…現代社会では自律神経のバランスが乱れがちです。

●様々な症状を引き起こす

自律神経は身体全体を支配しているので、循環器系では動悸や立ちくらみ、消化器系では食欲不振や便秘や下痢、脳神経系では頭痛やめまいなどなど、不調によりさまざまな症状が起こり得ます。またその機能について確立した評価法がまだ一般的にはなく、症状との因果関係を客観的に証明するのが難しいともいえます。ただ何でも「自律神経の乱れのせい」としてしまうことは自重しなければなりません。

診断には症状とその起こり方を分析し、内科医として各臓器に症状の原因となる身体疾患がないかを横断的に見極めながら、生活パターンやストレスなどの環境要因との因果関係を状況証拠として集めつつ、原因を探っていくよう心がけています。

●バランスを保つには

雑誌の記事にもありますが、獲物を捕らえたり、敵から逃げるといった生物本来の生命を維持する機能に基づき、交感神経はすばやく反応して活性化される一方で、副交感神経が優勢になるには時間がかかります。つまり身体を休める「睡眠モード」にするにはそれなりの準備が必要ということになります。

●五感をフル活用してリラックスモードに

私たちは常に外界からの刺激にさらされており、過剰な刺激は交感神経を活性化します。寝る直前までテレビやパソコン・スマホを見ているのは悪影響で、時間に追われる現代生活の中でも、入浴・照明・香り・音楽・室温などで気持ちを整え、自然にリラックスできるようにしたいものです。夜中も暑い時期ですので、十分な休息と睡眠を得るためには、寝室でもエアコンを上手に使う必要があると思います。

活動と休養のメリハリをつけ、栄養と水分を十分に補給して暑い季節を乗り切りましょう！

スタッフより

当院ではご来院の皆様
にリラックスしていただ
けるよう、受付にア
ロマをご用意してお
ります。季節ごとに違
った雰囲気を楽しんで
いただけますので、ご
来院の際には、ほの
かな香りをお楽しみ
ください。

