

大阪

地域面 3 ページ

おおさか支局

〒530-8251 (住所不要)

毎日新聞社会部おおさか支局

TEL.06・6346・8443

FAX.06・6346・8444

メールは
読者の皆
マなど、

【購読お
フリ

ご近所の お医者さん

572

弓崎いこいクリニック

弓崎恭俊さん

＝柏原市



自分の体調を知る

日本は自然が豊かな国で四季折々の風情を楽しめますが、それゆえに体調管理が簡単ではありません。最近には特

に気候変動が激しさを増し、さらに難しくなってきました。

そういって、状況下で体調を保つには、自律神経のバランスを整えることが重要です。自律神経とは、活動する時に働く「交感神経」と、リラックスする時に働く「副交感神経」から成ります。この二つの神経が常にバランスを取って生命維持装置として機能しているのです。これらの神経は自分の意識とは関係なく、無意識下で寝ている間も「自

自律神経、バランス重要

過度の緊張
状態が続いていないか
▽平時の脈
拍より速くなっているか▽便通に問題はないか▽異様な発汗はないか——
などです。日ごろから注意を払っていると、だんだんと自分の体調が把握できるところになってきます。

自律神経とは、活動する時に働く「交感神経」と、リラックスする時に働く「副交感神経」から成ります。この二つの神経が常にバランスを取って生命維持装置として機能しているのです。これらの神経は自分の意識とは関係なく、無意識下で寝ている間も「自

律」して働いているため、自律神経と呼ばれます。自律神経は全身に張り巡らされており、呼吸や血液循環、胃腸の動き、発汗などに関与しています。たとえば、寒い時や緊張した場面では、血管が収縮し血圧が上がります。一方、暑い時やリラックスした場面では、血管が拡張し血圧が下がります。特に自律神経を乱しやすいのは、季節の変わり目と

言われています。気温や気圧が急に変化する際にも注意が必要です。また、過度のストレス状態では交感神経が働き過ぎ、副交感神経の働きが抑えられます。これにより、不眠などのストレス症状が誘発されることもあります。

心と体の健康を維持するために、まずは自分自身の自律神経バランスを時々意識し、感じ取ってみましょう。▽過度の緊張状態が続いていないか▽平時の脈拍より速くなっているか▽便通に問題はないか▽異様な発汗はないか——などです。日ごろから注意を払っていると、だんだんと自分の体調が把握できるところになってきます。

神経のバランスが乱れていると気づいた時には、十分な睡眠・休養や、適切な食事・水分補給に気をつけてください。リラクゼーション、腹式呼吸、軽い体操なども効果的です。
(府医師会広報委員会委員)