



# 自律神経を整えよう



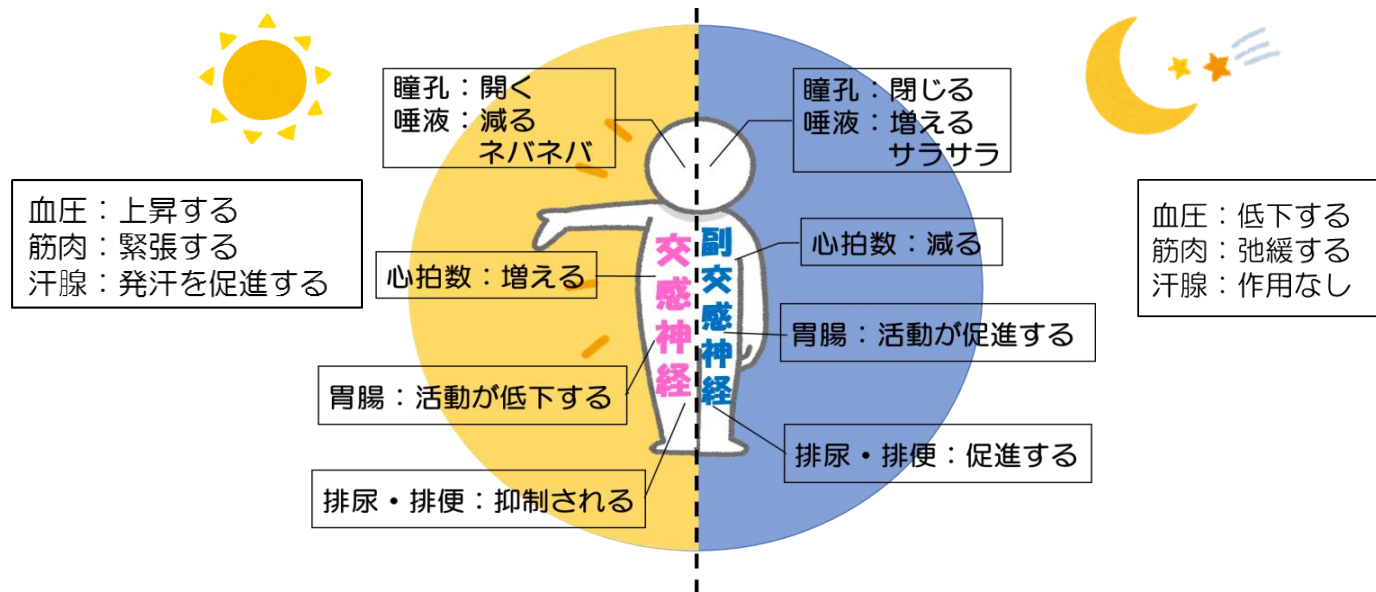
最近なんだか疲れやすい・・・。なんとなくだるい・・・。  
 そんな不調を感じることはありませんか？  
 もしかしたら自律神経のバランスが乱れているかもしれません。  
 自律神経のはたらきを整えて心と体の健やかさを取り戻しましょう。

## ～自律神経とは？～

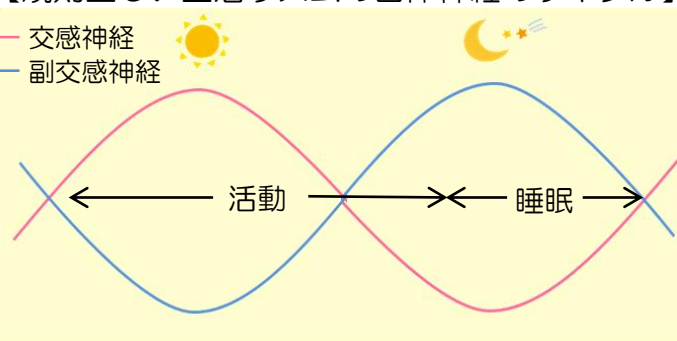
自律神経とは、私たちの意思とは無関係に昼夜問わず体の機能を調整する神経の総称です。

「**交感神経**」と「**副交感神経**」の2種類があり、環境や生活リズムに合わせて体内のはたらきを調整します。

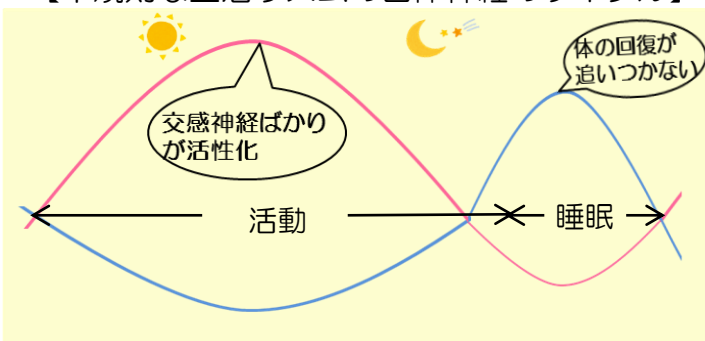
交感神経	副交感神経
・活動の神経	・活動に備える、休む神経
・日中、活発になる	・夜、活発になる
・心身を興奮、緊張モードになる	・心身をリラックスモードにする



【規則正しい生活リズムの自律神経のサイクル】



【不規則な生活リズムの自律神経のサイクル】



## ～自律神経が乱れるとどうなる？～

日中から夜にかけて交感神経と副交感神経の切り替えがスムーズに行われないと心や体にさまざまな不調が現れやすくなります。  
慢性的に切り替えがうまくいかないと「自律神経失調症」になることもあります。

症状	原因となる生活習慣
不眠	睡眠前のカフェインやアルコール摂取・夜間のスマホ使用
疲れ・だるさ	生活リズムの乱れ（シフト勤務や夜勤など）・ストレス
便秘	バランスが偏った食事・水分摂取不足・おやつ摂取過多 環境の変化・ストレス
太りやすくなる	欠食・カロリー摂取過多・運動不足・睡眠不足
免疫力の低下	バランスが偏った食事・運動不足・睡眠不足
PMS（月経前症候群） 更年期症状の増強	欠食・不規則な食事摂取・運動不足

## ～自律神経を整えましょう！～

自律神経を整えるために「活動」と「休息」のメリハリのついた生活リズムを心掛けましょう。



## ヒント

～シフト勤務など生活リズムが崩れがちの方へ～

### 光の調整をしましょう

⇒夜勤明けに睡眠をとる時は、太陽の強い光による交感神経への刺激を避けるために、帰宅時にサングラスやブルーライトカットの眼鏡をかけるなどの対策をとると入眠しやすくなります。

### 就寝前は低カロリーで消化の良いものを食べましょう

⇒就寝前の食事は交感神経を上げて睡眠の質を下げるとともに、午前2～5時は消化酵素の分泌が減るため肥満に繋がります。  
(例) お粥、味噌汁、湯豆腐、春雨スープ、ポトフ、ヨーグルトなど

心と体についてのご相談は下記まで。  
TEL：03-3346-3855  
(保健師直通)  
時間：10～12時・13～17時  
(土日祝除く)  
メール：hokenshi@ogkenpo.com

