



自律神経の乱れ

自律神経は、循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために、24時間休みなく働いている神経です。体の活動時や、昼間に活発になる交感神経と、安静時や夜に活発になる、副交感神経があります。これらのバランスが崩れるのが、「自律神経の乱れ」です。自律神経の働きが乱れると、体の器官にさまざまな不調が現れることとなります。

日常生活から考えられる原因

①精神的・身体的なストレス

人間関係、仕事のプレッシャーなどの悩みや不安による、精神的なストレス。過労、事故、音、光なども身体的ストレスとなって、自律神経の乱れの原因となります。それらのストレスが過剰になると、交感神経と副交感神経のバランスが乱れる＝自律神経の乱れとなります。

②不規則な生活

一定の生体リズムに従って働いている私達の体ですが、慢性的な寝不足や昼夜逆転、不規則な食生活などの不摂生を続けていると、生体リズムが狂い、自律神経の乱れを起こす原因となります。

③疾患が原因となる乱れ

自律神経失調症や、更年期障害は自律神経の乱れを引き起こす、代表的な疾患です。自律神経失調症は、過剰な精神的・身体的ストレスが引き金となり、自律神経が乱れることで発症しその症状として、さらに自律神経が乱れるという悪循環となります。

更年期障害は、女性ホルモンの分泌が急激に減ることで自律神経が乱れます。突然のほてりやのぼせ、めまいなどさまざまな不調が現れます。

日常生活でできる予防法

①心身をリラックスさせる方法を見つける

心地の良い音楽を聴く、ぬるめのお湯に浸かる、アロマを取り入れるなど、自分なりのリラックス法を見つけましょう。



②ライフスタイルを見直す

食事、睡眠、労働(勉強)、運動、休養の5つが毎日規則正しく行われていると、生体リズムも順調に回ります。

1日3回の食事を楽しく味わうゆとりを持ち、睡眠時間を十分にとり、食事の時間を一定に保ちます。また、食生活の質を高め、適度な運動や休養を心掛けましょう。不規則・不摂生の乱れた生活を正し、リズムを取り戻すには、早寝早起きの習慣をつけることも大切です。

③カルシウムを積極的に摂る

カルシウム不足はイライラのもとです。

カルシウムには、神経の働きの緊張を鎮め、精神的なイライラを抑える効果があります。カルシウムは、神経の伝達に重要な役割を果たし、神経細胞の興奮を抑える働きがあります。カルシウム不足は、精神的にも悪影響を及ぼし、怒りっぽくなったり、イライラしやすくなります。カルシウムを多く含む食品を意識的に摂りましょう。また、ビタミンB1・Cの不足もイライラのもととなります。