

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

自律神経の働きと私たちの健康について！

Our Health and Autonomic Nerves

今月は、私たちのからだの不調の原因にもなる自律神経についてお話します。

疲れやすい、だるい、眠れない、イライラするなどの不調の原因、実は「自律神経の乱れ」にあるかもしれません。自律神経ってなに？と思う人もいるかもしれません。自律神経は、私たちのからだ全体に張り巡らされたネットワークを通じて、心臓、血管、肺、胃腸、汗腺など、全身の器官の働きをコントロールしているので、呼吸、心拍、消化など、生命維持に必要な機能に影響を及ぼします。

This month, we will be discussing how the autonomic nervous system can cause discomfort in our bodies.

The cause of your fatigue, tiredness, inability to sleep, irritability, etc. may actually be due to a disorder of the autonomic nerves. You may be wondering, “What is this autonomic nervous system?” It is what controls the functions of the heart, blood vessels, lungs, gastrointestinal tract, sweat glands, and other organs throughout the body through a network that extends throughout our entire body, affecting breathing, heartbeat, digestion, and other functions necessary to sustain life.

詳しく説明していきます。自律神経は、「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経から成り立っています。

More specifically, the autonomic nervous system consists of two types of nerves: sympathetic nerves and parasympathetic nerves.

交感神経は、「アクセル」の役割を果たす神経です。からだを「戦うモード」に切り替えます。からだの変化としては、心拍数や血圧を上げ、筋肉を緊張させ、瞳孔を開くことで、からだに起こる状況に素早く対応できるようにします。

The sympathetic nerves act as a “gas pedal” for the autonomic nervous system. It switches the body into “fight mode,” increasing the heart rate and blood pressure, tensing muscles, and dilating the pupils so that the body can respond quickly to situations that arise.

副交感神経は、「ブレーキ」の役割です。からだをリラックスさせおやすみモードに入ります。からだの変化としては、心拍数や血圧を下げ消化活動を活発化させ、からだを回復へと導きます。

The parasympathetic nerves acts as the “brakes”. They relax the body and puts it into sleep mode, and are responsible for the changes in the body, such as lowering the heart rate and blood pressure, stimulating digestive activity, and helping the body to recover.

私たちのからだは、この交感神経と副交感神経のバランスを保つことで、健康が保たれます。しかしストレスや不規則な生活習慣によってこのバランスが崩れると、様々な体の不調が現れることがあります。これが「自律神経の乱れ」です。

Our physical health rests on a balance between the sympathetic and parasympathetic nerves. Various physical problems appear when this balance is disrupted, by stress or irregularities in lifestyle, in what is called “autonomic nervous system disorders.”

「自律神経の乱れ」で現れる症状についてお話しします。

Symptoms of “Autonomic Nervous System Disorders”

動悸や息切れ ⇒ 心臓への影響

Palpitations and shortness of breath ⇒ affects the heart

手足の冷え、顔のほてり ⇒ 血管の収縮・拡張への影響

Cold hands and feet, heated face ⇒ affects blood vessel contraction and dilation

食欲不振、便秘、下痢、吐き気 ⇒ 胃や腸の蠕動運動、消化液の分泌など消化器への影響

Anorexia, constipation, diarrhea, nausea ⇒ affects digestive organs such as stomach and intestine peristalsis, secretion of digestive juices, etc.

息苦しさ ⇒ 呼吸器への影響

Breathlessness ⇒ affects respiratory organs

頻尿、残尿感、尿失禁、勃起障害(ED)、性欲の低下 ⇒ 泌尿器・生殖器への影響

Frequent urination, residual urine, urinary incontinence, erectile dysfunction (ED), decreased libido ⇒ affects urinary and reproductive organs

多汗症や無汗症、皮膚の乾燥 ⇒ 皮膚への影響

Hyperhidrosis and anhidrosis, dry skin ⇒ affects the skin

このように、自律神経はからだの隅々まで影響を及ぼしているのです、いろいろな症状が同時に出てくるのです。

We can see how the autonomic nervous system affects every part of the body, causing various symptoms to appear at the same time.

次に、心とからだは自律神経という見えない糸で深く結びついているので、自律神経が乱れると、心も乱れてくるということになります。例えば、些細なことでイライラしたり、不安を感じやすくなったりします。交感神経が優位な状態が続くと、夜になっても興奮状態が続くので不眠になることがあります。慢性的に自律神経が乱れると、意欲の低下や気分の落ち込みなど、うつ状態につながることもあります。心とからだは一心同体ですね。

Furthermore, the mind and body are deeply connected by the invisible thread that is the autonomic nervous system, so that when there is a disturbance in the autonomic nervous system, the mind is also disturbed, such as becoming easily irritated or anxious over trivial matters. If the sympathetic nerves remain dominant, you may experience insomnia as you remain in a state of excitement at night. Chronic autonomic nervous system disorders can lead to depression, such as low motivation and mood swings. The mind and body are one and the same.

自律神経が乱れる原因についてお話しします。

Causes of Autonomic Nervous System Disorders

私たちはさまざまなストレスを抱えていますが、ストレスの問題やその大きさは個人差があります。人間関係や家族関係、仕事や勉強に対するストレスなどを抱えている人は多いと思います。強いストレスを受け続けている人は、「私が頑張らないといけない」とかからだが感じ、戦いモードの交感神経ばかり活動します。しかし、からだはずっと戦いモードになっているのでからは疲れ果て、からのサインとしてさまざまなからの不調として症状が出てくるわけです。

We are under a lot of stress, but stress issues and their magnitude vary from person to person. Many people have stress about relationships, family relationships, work or

study. When a person is continuously under high stress, the body feels that “I have to do my best,” and the sympathetic nerves are activated and set only to fight mode. Since the body is in the fight mode all the time, it becomes exhausted, and various symptoms of physical discomfort appear as signals from the body.

乱れた生活リズムにより体内時計が狂いやすくなっています。私たちのからだは、「体内時計」と言って、からだが太陽の光に合わせて活動と休息を繰り返す時計を持っています。しかし、夜更かしや不規則な生活や食事によって体内時計が狂い、からだが「いつ休んで、いつ動いたらいいのか」分からなくなります。その結果、自律神経のリズムが乱れうまく活動と休息ができなくなります。

Our internal body clock is easily thrown out of balance due to disorderly lifestyles. Our body has an “internal clock,” a clock that repeats activity and rest in accordance with the light of the sun. However, when we stay up late or live or eat irregularly, our internal clock goes haywire, and our bodies lose track of when to rest and when to move. As a result, the autonomic nerves’ cycle is disturbed and the body is unable to properly balance activity and rest.

また、栄養バランスの偏った食事、偏食などの食生活の乱れや、睡眠不足も自律神経の乱れを悪化させます。自律神経は、私たちの生活習慣により、正常にも働き、乱れることにより様々な症状が出現します。自律神経を整えることが健康維持に必要です。健康なからだを作るために、自分自身の生活習慣を見直していきましょう。

In addition, poor diet of unbalanced nutrition and meals, and lack of sleep also aggravate the autonomic nervous system. It is up to our lifestyle whether the autonomic nervous system works normally or is disturbed and causes various symptoms can appear. Regulating the autonomic nervous system is necessary for maintaining health. Let us review our own lifestyle habits in order to maintain a healthy body.

自律神経を整える方法についてお話しします。

How to Keep the Autonomic Nervous System Balanced

「交感神経」と「副交感神経」の切り替えがうまくできる事が必要です。

To keep the autonomic nerve system in balance, the ability to switch between “sympathetic” and “parasympathetic” nerves is crucial.

①ストレスをためずに、リラックスできる状況を作りましょう。

リラックスするために生活の中に取り入れてほしいのが、深呼吸です。深呼吸は数回するだけで副交感神経が優位になるのでリラックス効果が期待できます。他には、好

きな音楽を聴いたり、ストレッチや温かい飲み物を飲んだり、自然に触れるなど、自分に合ったリラックス方法を探してください。

Create a situation where you can relax without stress. Deep breathing is one of the best ways to relax. Just a few deep breaths will have a relaxing effect because the parasympathetic nerves becomes dominant. Other ways to relax include listening to your favorite music, stretching, drinking warm drinks, and getting in touch with nature.

②規則正しい生活をする(生活のリズムを整える)

Keep a regular lifestyle (set your daily rhythm)

寝る時間と起きる時間を意識しましょう。特に起きる時間が大切です。できるだけ決まった時間に起きて朝日を浴びてください。朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、1日のリズムを整える効果があります。同時に、睡眠の質も重要です。睡眠は、脳疲労回復やからだの疲労をリフレッシュさせる効果があります。良い睡眠がとれるような工夫をしてください。

Be mindful of when you are going to bed and waking up. The time you get up is especially important. Try to wake up at a regular time and get up in the morning sun as much as possible. The morning sun helps reset your internal clock and regulate your daily rhythm. At the same time, the quality of sleep is also important. Sleep has the effect of recovering from brain fatigue and refreshing the body. Please take steps to get a good night's sleep.

自律神経を整えることで、健康が維持できます。できることからやってみてくださいね。

Your health can be maintained by regulating the autonomic nervous system,. Please start with what you can do.