



自律神経を整えよう

なんとなく身体がだるい、眠れない、イライラするといった身体の不調・・・皆さんも一度は経験があるのではないのでしょうか？ 特に季節の変わり目や昨今の自粛期間中にそんな症状を感じたとすれば、自律神経が乱れているのかもしれない。

自律神経には起きている間に主に働く交感神経と、寝ている間やリラックス時に主に働く副交感神経があります。自律神経を整えるにはこの二つが規則正しく作用できるように生活することが大切です。

●規則正しい生活をする

夜更かしや昼夜逆転など不規則な生活は、身体のリズムが崩れて交感神経と副交感神経の切り替えが上手くいかず、自律神経が乱れる原因になります。朝起きる時間や夜寝る時間、食事の時間を一定にすることで生活のリズムが整いやすくなります。

また、朝起きたときにカーテンを開け日光を浴びると体内時計がリセットされ、規則正しい生活を送るのに役立ちます。

●栄養バランスの整った食事をとる

現代の食生活は、塩分や脂質は摂り過ぎ、ビタミンやミネラルは不足する傾向にあります。自律神経を整える栄養素(乳製品や大豆、肉、魚、卵に多く含まれている「トリプトファン」、刺身やレバー、鶏肉、納豆に多く含まれている「ビタミン B6」、ごはんやパンに多く含まれている「炭水化物」)を積極的に摂りましょう。一汁三菜を心がけると栄養バランスが整いやすくなります。

●適度な運動をする

適度な運動は血流を良くするだけでなく、気分転換やストレス発散にもつながります。毎日、散歩やウォーキング、ストレッチ、ヨガなどを定期的にする事で生活のリズムができ、自律神経を整えることに繋がります。

●良質な睡眠をとる

パソコンやスマホを集中して見続けると、目の周囲にある交感神経が働き続け、睡眠時に上手くリラックスできないため、寝る 1 時間前には見ないようにしましょう。

●腸内環境を改善する

腸は副交感神経の働きと非常に深い関係があり、下痢や便秘も自律神経に影響されます。朝起きたらコップ 1 杯程度の水を飲む、食物繊維や乳酸菌を積極的にとるなど、しっかり腸活して自律神経を整えましょう。

●自分に合ったリラックスを心がけよう

心地よい音楽は、リラックス効果があり自律神経を整えることに繋がります。音楽以外でも読書や 40℃前後のぬるま湯で 10 分ほど半身浴をするなど、自分がリラックスできることを 1 日 1 回でも行うことで自律神経の安定をもたらします。