

年明けの体調不良、「自律神経」の乱れかも？

年末年始の慌たしさから普段の日常を取り戻しつつあるこの頃ですが、なんとなく体がだるい、眠りが浅い等の体調不良を感じている方もかなりいるのではないのでしょうか。



その不調の原因として、体内時計(概日リズム)のズレ（前報で配信済み）もありますが、本報では、「自律神経」の乱れの面から情報提供します。

そもそも自律神経とは身体の働きを調整する神経のことで、交感神経と副交感神経の2種類から成り立っています。



では、この2種類のバランスの崩れ、つまり自律神経の乱れの原因は何なのでしょう。

- ・ 季節の変わり目：気候が不安定で、ライフイベントも多い
- ・ 不規則な生活：夜更かしや昼夜逆転の生活など
- ・ 偏った食生活：ビタミンやミネラルの微量栄養素不足や腸内環境の悪化など
- ・ ストレス：緊張やプレッシャー、不安などが続く
- ・ 疾患：発熱や身体の痛みなどの他、更年期障害でも
- ・ ホルモンバランスの変化：特に女性の更年期に女性ホルモンの減少がバランスを崩す

自律神経の乱れの原因は様々で、かつ複合しているケースも多くあります。それらを改善すれば自律神経が整う方向に行くはずですが、一朝一夕に叶うとは思えません。まずは、活動時の交感神経優位の状態から、副交感神経優位の状態にすることを意識しましょう。そのために、無理なくできることをやりましょう。

- ・ 朝日を浴びてしっかり朝食：体内時計のリセットにも繋がる
- ・ 着脱しやすい服を着る：服装を楽に調節し、家ではリラックスできる服を
- ・ 適度に運動：散歩やウォーキングの他、筋トレやセルエクササイズも
- ・ めるめの湯で入浴：就寝 1,2 時間前に、40℃以下の湯に 15 分ほど浸かる
- ・ 就寝前にリラックス：スマホは止め、好きなアロマや BGM で読書や日記付け

あくまで大切なのは交感神経と副交感神経のバランス。「副交感神経優位」が続いてしまうと無気力状態になることもあるので、加減を心得ておくべきです。