

自律神経

自律神経により私たちが意識しなくとも体温を維持、心臓を動かし、運動で心拍が高まり、ものを食べれば消化します。これは自律神経がそれぞれに応じた反応をしていわば勝手に動きます。

恐怖やびっくりしたときは、脳が刺激され、その結果交感神経の刺激で心臓が激しく動き始めたり、口が渇いたりします。副交感神経はリラックスしているときに働き、消化を高めたり、体力を回復するときも同様です。

昼夜逆転生活は二つの神経のリズムが狂い、夜に体を動かしすぎると副交感神経が、朝からゴロゴロ生活は交感神経がそれぞれ出番がなくなり狂ってきます。昼と夜、運動と休息と両方の神経をスムーズに働かせることが自律神経に元気を保たせるのです。

自律神経が崩れると、個人差の大きい原因不明のいろいろの症状が繰り返されますので毎日の生活リズムをきちんと整える続ける努力が大切です。そのことが治療や薬の効き目をよくします。詳しくは主治医やかかりつけの薬剤師に話してみましょう。