

# 健康のあんてな

2019. 9. 12(木)

## 9月の健康の言葉

「impossible (不可能)」なことなど何もない。  
この言葉自体がそう言っている。  
「I'm possible (私にはできる)」と。  
(女優 オードリー・ヘップバーン)

## 自分の力を発揮するためにも

# 自律神経を乱さない

「世の中は乱されることばかり。そのなかで高いパフォーマンスを保つには、“乱されないこと”が何より大事。外部からの刺激で自分が乱されていないか、つねに自分自身を観察してすぐに“整える”。これが大切なんです。」と話すのは、自律神経の第一人者といわれる順天堂大学の小林弘幸医師。そして「スポーツの世界ではよく『心・技・体』と言い、どれか1つでも乱れているといひパフォーマンスはできない。冷静で感情にいらつきがない『心』、スキルや技術が磨かれた『技』、疲れていない『体』。この3つを整えるのに重要な働きをしているのが自律神経なんです。」と。自律神経とは、自分の意思で動かさない臓器をコントロールしている神経ですが、小林医師は「健康とは、“すべての細胞に質のいい血液をしっかりと流している状態”」と表し、自律神経を整える重要性を指摘しています。

自律神経が乱れていると、だるい、めまい、頭痛、不眠、胃腸不調、耳鳴り、しびれなどの多彩な症状が出現します。原因は不規則な生活習慣、ストレス。つまり誰にでも起こりえますが、整えることも可能なのです。保健室に来室し、「自律神経のバランスが乱れているね」と指摘された人も少なくないですね。

そこで、自律神経バランスをチェック！右の10項目で、最も近い番号に○をつけてください。次に、下記の計算方法で各項目のA・Bそれぞれの点数を算出し、それを合計します。

- “1”を選んだ場合下のAに1点、Bに1点
- “2”を選んだ場合下のAに1点、Bに0点
- “3”を選んだ場合下のAに0点、Bに1点
- “4”を選んだ場合下のAに-1点、Bに-1点

A	B



### アスリート型

【A、Bともに8点以上】

一流のアスリートなどに多いタイプ。バランスのよい、理想的な自律神経の状態。さらに、日中は交感神経が、夜は副交感神経がやや優位で、双方が穏やかに入れ代われば、「自律神経が整った状態」といえる。代謝・血流もよいので、太りにくい。

### ストレス型

【Aが7点以下、Bが8点以上】

現代人に多いタイプ。心と体がいつも緊張した状態で焦ったり、何かに追い立てられているような感情を抱くことも。興奮状態のため、心臓が多くの血液を押し出しても、末端の血管が収縮して、細胞に栄養が届きづらくなっている。過度に交感神経が高い状態が続くと、免疫力が落ちて病気になりやすくなり、高血圧、高脂血症、糖尿病のリスクも高くなり、便秘にもなりやすい。

### のんびり型

【Aが8点以上、Bが7点以下】

副交感神経が高すぎる状態が続くと免疫過剰となって、花粉症や喘息、アトピーなどのアレルギーが発症しやすくなる。また、エネルギーの代謝量が減少し、肥満になりやすいのも特徴。心臓の血液を押し出す力が弱く、血液がうまく流れないので細胞まで栄養が行きづらい状態。つねにのんびり気味、なかなかモチベーションが上がらないなど、やる気が起こりにくく、うつ状態になる恐れもある。



## 自律神経バランスチェック

<b>1. 睡眠について</b>	A	B
1 布団で横になれば、ほぼすぐに眠れる		
2 夜にしっかり寝ているが、屋間なんとなく眠い		
3 なかなか寝つけない		
4 寝つきが悪く、眠れても途中で目が覚める		
<b>2. 生活や勉強</b>	A	B
1 やりがいを感じ、それを結果に結びつけられると感じている		
2 おっくうになって眠くなったり、なかなかやる気がおきない		
3 できなかったときのことを考えると不安なので、集中して取り組む		
4 やれないことに対して不安を感じるが、なかなか取り組めない		
<b>3. 食欲について</b>	A	B
1 時間がくればお腹が減り、おいしく食べることができる		
2 すぐにお腹が減って、お腹がなる		
3 勉強などで集中していると空腹感を覚えない		
4 食べたくない、あるいはお腹が空いていないのにずっと食べてしまう		
<b>4. 食後について</b>	A	B
1 胃もたれなどは、ほとんどしない		
2 食べてもすぐにお腹が減る		
3 食後に、よく胃もたれる		
4 食事の前後に、胃が痛くなることが多い		
<b>5. 何か解決すべきことがあるとき</b>	A	B
1 すぐに考えがまとまり、行動できる		
2 いつの間にかほかのことを考えてしまい、考えがまとまらない		
3 考え込んだり、考えすぎて不安になる		
4 考えようとは思いますが、集中できずやる気もおこらない		
<b>6. 日頃の疲労度について</b>	A	B
1 それなりに疲れるが、眠れば疲れが取れる		
2 すぐに眠れるが、屋間なんとなくだるい		
3 疲れはなかなかとれないが、勉強なら頑張れる		
4 何をしても面倒で、いつも疲れを感じている		
<b>7. メンタルについて</b>	A	B
1 学校では気が張っているが、帰宅すれば切り替えることができる		
2 特にストレスを感じることはないが、ぼーっとしていることが多い		
3 1日中、心がほぐれない		
4 強い不安感や恐怖感を感じたり、考えるのが嫌で眠りたくなる		
<b>8. 手足の冷えについて</b>	A	B
1 どんな季節でも冷えは感じない		
2 冷えは感じないが、逆に手足がポカポカして眠くなること多い		
3 お風呂上がりでも、少したつと手足が冷える		
4 寝つけなほど手足が冷たく、顔色も悪い		
<b>9. 体重増加について</b>	A	B
1 長期間、体重は大きく変動していない		
2 ついつい食べすぎ、太りやすい		
3 ストレスのあるときは体重が増えやすい		
4 ここの年で体重が5kg以上、増減した		
<b>10. 今の自分について</b>	A	B
1 やる気に満ちあふれ、心身ともに幸福感がある		
2 大きなトラブルなどもなく、どちらかといえば幸せだと思ふ		
3 日々刺激を受けることで、充実していると感じる		
4 漠然と不安感があり、憂うつ感が取れない		

(<https://www.nhk.or.jp/lifestyle/article/detail/00537.html>)

### おつかれ型

【A、Bともに7点以下】

体調が思わしくなく、気分も沈みがちです。疲れもなかなか抜けないと感じるかもしれません。血流も悪く、不眠や胃痛、肩こり、片頭痛など、あらゆる不調が起こりやすい状態。何をしても面倒だと感じるようになります。早めの対策を。