

自律神経

皆さん、日常生活の中で眠れない、イライラする、気分が落ち込む、頭痛、めまいなどの不調に悩まされたことはありませんか。こうした不調は、自律神経のバランスの乱れが原因となる場合があります。そこで今回は、自律神経についてご紹介していきます。

神経の種類

中枢神経 … 脳と脊髄からなる。末梢神経からの情報をまとめて、全身各部位に指令を出す。

末梢神経 … 中枢神経と全身各部位をつなぎ、情報を伝える。

体性神経 … 意思による体の動きや感覚を司る。

自律神経 … 意思と無関係に臓器や器官を調整する。

交感神経

副交感神経

交感神経と副交感神経の働き

交感神経

おもに昼間、心身を活動的にする

収縮
上昇
速い
緊張
抑制
促進
浅い

副交感神経

おもに夜間、心身を休息させる

拡張
下降
ゆっくり
弛緩
活発
抑制
深い



交感神経と副交感神経がバランスをとりつつ協調して働くことで私たちの心身の状態は健常に保たれています。

自律神経を整えるための呼吸法

4秒吸って8秒吐く

ポイント

- 息を吐く時に
お腹をへこませて
背中にくっつけるイメージ
- 吸うと吐く
セットで3回

①



- 足は肩幅に開き
両手の親指と人差し指で
三角形を作り、おへその
すぐ下に置く
- 4秒かけてゆっくりと
鼻から息を吸う

②



- 口をすぼめた状態で
8秒かけてゆっくりと
息を吐く



・口を[ウ]の形にする



心身の不調が改善されない場合は自律神経とは別の原因があるかもしれません。その場合は病院を受診しましょう。

交感神経と副交感神経のバランスが良くなると、心身の状態も整います。呼吸法は日常生活のちょっとした合間にできますので、試してはいかがでしょうか。