

自律神経と 上手に付き合うコツ

3月から4月にかけて、生活環境や人間関係も大きな変化を迎える人もいることでしょう。期待に胸を膨らませる一方、不安や心配事もつきものです。この不安は目に見えないストレスとなり、自律神経に悪影響を及ぼすことがあるかもしれません。

自律神経とは？

自律神経とは、無意識のうちに身体の機能を自動的に調整する働きをもつ神経のことです。活動しているときに働く「交感神経」とリラックスしているときに働く「副交感神経」があり、冬の間は特に交感神経が働きますが、少しずつ暖かくなってくると副交感神経の働きが活発になってきます。

この変化にうまく対応できないと、頭痛やめまい、不眠、動悸などさまざまな症状が出てくることがあります。しかし、自律神経の乱れなので、病院で検査を受けても病的な異常が見つからないという場合も少なくありません。

自律神経の乱れは、大人だけでなく子どもにも表れます。特に子どもの場合は、「起立性調節障害（様々な症状で朝起きられない）」から不登校へつながることもあります。



自律神経のいい働きを保つコツ

①行動に対して時間的な余裕を持つ

通学や通勤時間が変わるなど、時間に気をとられすぎると自律神経が乱れやすくなります。

早め早めの行動で、時間的な余裕を持つことが心を安定させます。

②休日も平日と同じリズムで過ごす

疲れが貯まると、休日はどうしてもゆっくり寝て過ごしたいという気持ちになりますが、長く眠りすぎると自律神経の働きは悪くなります。

平日と同じような時間に起きて、同じような時間に食事をとるようにしましょう。

③カフェイン、甘いものの摂りすぎに注意する

どちらも交感神経の活動を高める効果があります。特に副交感神経が働く時間である就寝前にとりすぎると、動悸や不眠を引き起こすことがあります。



乱れた自律神経を整えるコツ

①ゆっくり呼吸する

交感神経が働きすぎると、息が浅くなります。4秒かけて鼻から息を吸い、8秒かけて口からゆっくりと吐くと血行が改善してイライラも静まります。

②イライラしたときは「6秒ルール」

怒りのピークは6秒でおさまると言われます。イラッとしたら6つ数を数えたり、6秒間手を閉じたり開いたり（グーパー）してみましょう。

③幸せホルモン（オキシトシン）をたっぷり分泌

オキシトシンは家族や恋人、友人、ペットなどの動物とのスキンシップなどによって分泌されるホルモンです。ふれ合わなくても、一緒に食事をする、おしゃべりすることでも分泌されます。

また、人に親切にしたり感謝の気持ちを込めて「ありがとう」と言うことでも分泌されます。ぜひ周りの人に伝えてみましょう。

