



季刊
ほけわん

ISSN 1346-4191

2012・9

No. 57

富山大学保健管理センター



気分よくすごすために

—自律神経の働きを知って体調管理に役立てる—

(富山大学保健管理センター高岡支所)

中川圭子

学生からの健康についての相談のなかで比較的多いのが、朝すっきり起きられない、たちくらみを起こしやすい、便秘がちといった、主に生活習慣に関わる症状です。

話を聞くと、夜ふかし、朝食抜き、バランスの良くない食事内容など、たいてい（考えなくてもわかるくらい‘そのまんま’）思い当たる原因があり、当然の結果として上記の症状が起こっていると考えられるのですが・・・大学生になり、課題やサークル活動やアルバイトで忙しくなり、食事や睡眠が不規

も く じ

気分よくすごすために	1
もっと自分を知りたいというあなたに	3
『あ！萌え』の構造：序論（3）	4

則・不十分な状態が慢性化し、本来なら少し気を付けて日常生活でこれらを修正して症状の改善が期待できるのに、多少無理がきくばかりに体調管理の優先順位が低くなってしまっている、という状態のようです。

そこで、体調をうまく管理するうえで知っているのと役に立つと思われる、上記の症状と自律神経の働きとの関連について少しお話ししたいと思います。自律神経（交感神経と副交感神経）は血圧・心拍、体温、胃腸運動の調節などに働き、日中の活動時にはたらく交感神経と夜間の安静時にはたらく副交感神経とが、‘昼の活動に備えて、夜にエネルギーを貯蔵’すべく、バランスをとって働いています。過労や夜ふかし、食事抜きや無理なダイエットなどでは、自律神経のバランスの崩れを生じやすく、気分が悪い、立ちくらみや失神といった、俗に言う“脳貧血”の症状が起こりやすくなります。自律神経は自分の意志ではコントロールできませんが、たとえば朝起きるときや就寝時に、自律神経の切り替えがスムーズに行われるように環境を整えることや、自律神経のバランスの崩れを生じやすくする要因をコントロールすることはできます。朝すっきり起きるには、早めに休むのはもちろんですが、起きるとき部屋を充分明るくする、熱めのシャワーを浴びる、朝食に温かいものや糖質を摂取する、などの方法も良いといわれます。夜早めに休むこと、朝食を摂ることは、たちくらみなどの予防にもなるうえ、規則正しい食事や睡眠の習慣は、夜間に充分胃腸が働き、さらに食事をしっかりとることで腸の蠕動が促され、良い排便習慣（便秘予防）につながります。野菜などで十分な食物繊維、乳製品などを積極的に摂ることはもちろんですが、自律神経の働きを考えると、食後にリラックスした状態は、‘さわやかお通じ習慣’の、チャンスといえると思います。

生活習慣の乱れが主な原因で起こってくる自律神経の調節障害の症状に対して、私の持っている（勝手な）イメージは、自律神経がとまどっている（パニックっている！？）状態です。不快な症状の予防には、普段から①（できるだけ日中）体と頭をよく使う、②質の良い休息をとる、といったメリハリのある生活が勧められます。 ‘自律神経を味方につけて快適ライフを’