

### ➤ 季節の変わり目に体調不良になっていませんか？

厳しい残暑から一転、10月の後半には極端に寒いと感じる日が多くなってきました。急な気温差で体調不良を引き起こしたり、体のだるさや痛みを感じやすい時期になりましたね。今回は、季節の変わり目に起こる身体の不調についてお話していきます。

#### ①季節由来の体調不良は自律神経に関係あり

自律神経は、肺や心臓、胃腸から汗腺など、全身の至る所の働きを自動的に調整してくれる役割をしています。環境(身体の外側)の変化にも、身体(身体の内側)が適応できるように備えられている能力とも言えます。我々が生きるために必要な自律神経は「**交感神経**」と「**副交感神経**」に分けられます。状況に応じ24時間体制で、身体の各部位に信号を送り、身体の状態を一定に保つように働いています。

##### ○交感神経

交感神経は、車のアクセルのように、身体の機能を活発にする働きをしています。危険な状態から逃げる時のような際は、交感神経が活発です。息が上がり、心臓が早く動く状態です。その時は、あまり使わない胃腸の働きは抑えられています。



##### ○副交感神経

副交感神経は、車のブレーキのように頑張りすぎた身体の機能を落ち着かせる役割をしています。呼吸が整い、心臓の動きが落ち着きますが、胃腸の働きは活発になり、身体之余分な排泄物を外に出そうとします。同時に、食べ物から取り入れたエネルギーを心身の修復に利用していきます。



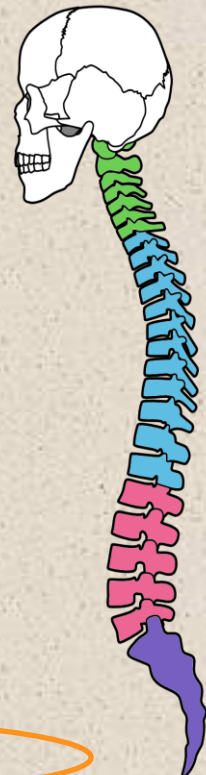
#### ②悪い姿勢は自律神経の不調のはじまり!?

人間の背骨は、7個の頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎、仙骨、尾骨と形成されています。それぞれ動くことが得意な部位、安定させることが得意な部位と役割が異なります。

自律神経の中でも交感神経は、各臓器の情報を背骨沿いにある中継基地(神経細胞の集合体)を通して脊髄(脳)と各臓器の情報をやり取りしています。

副交感神経の場合は、目や口、鼻、耳に豊富な中継基地があります。また、脳へと直接つながる迷走神経や仙骨から出る神経が内臓を担当しています。

姿勢の悪化は、背骨周りの筋肉を硬くし、血液の循環不良を引き起こします。そのため、自律神経への栄養不足、慢性的な痛みによるストレスなどが、体の不調ないし自律神経の不調を引き起こし、悪循環に陥る場合が多くみられます。



頭蓋骨

第1～  
第7頸椎

第1～  
第12胸椎

第1～  
第5腰椎

仙骨



何か解決策は？次のページへ➡



# ～ 対策方法はどうしたらよいか？ ～

## ①入浴で体温調整と疲労回復を意識する

ぬるめのお湯(約40℃)に10分程、首までしっかりつかりましょう。好みの香りがする入浴剤もリラクゼーション効果を高めます。また、入浴前には脱水症状を予防するためにコップ一杯の水を飲むと良いとされています。

食事直後の入浴は、胃腸の働きを阻害するため避けましょう。睡眠前の1～2時間前に入浴すると、睡眠の質を高めます。



## ②適度な運動と睡眠を意識する

普段、運動の頻度が少ない方は、お風呂上りや睡眠前に全身のストレッチを実施してみましょう。朝日を浴びながらのラジオ体操やウォーキングなどのリズム運動、有酸素運動もストレス緩和に有効的です。

また、自律神経の中で唯一意識できるものが「呼吸」になります。ストレッチや瞑想などで心身をリセットする際には、3秒吸って6秒吐くようにしてみましょう。ゆっくり長く呼吸することで、全身の力が抜けていくのがわかると思います。



## ③栄養バランスの良い食事を意識する

タンパク質やビタミン群を摂取することが有効的です。(鮭、アジ、鳥のササミ、豚ヒレ肉、キノコ類など)また、腸内環境を整えるようにしましょう。腸の働きは自律神経の働きに大きく影響されるため、善玉菌や水溶性の食物繊維(根菜類、海藻類など)も摂取しましょう。良い食材でも偏りすぎないように気を付けてください。



## ➤ 病院からのお知らせ

年末年始の診療日、休診日について

○: 診察日 ×: 休診日

	12/28 (水)	12/29 (木)	12/30 (金)	12/31 (土)	1/1 (日)	1/2 (月)	1/3 (火)	1/4 (水)	1/5 (木)
AM	○	×	×	×	×	×	×	○	○
PM	○	×	×	×	×	×	×	○	×

今年の年末年始は、**12/29(木)～1/3(火)**が休診となります。  
よろしくお願いたします。

編集者:リハビリテーション科 岡本