

2005年(平成17年)5月14日 土曜日

## からだと健康

### ● 交感神経の緊張



平田 章二氏  
 東京医科歯科大顎顔面外科、ドイツケルン大医学部  
 留学、札幌医大口腔外科などを経て2003年、札  
 幌市白石区南郷通7に開院。

一方、副交感神経は過剰  
 になった交感神経を抑える  
 働きもあります。血圧、血  
 糖、せき、下痢、熱、痛み、  
 アレルギー、そして気分、  
 心など我々の日常行動のほ

ます。  
 怒ったり悩んだり心身の作  
 用によっても、刺激を受け  
 ツをする時に働きますが、  
 交感神経は、仕事やスポー  
 ツをする時に働きますが、  
 交感神経は、仕事やスポー  
 ツをする時に働きますが、

私たち人間は、多様な機  
 能を持つ細胞から成ってお  
 り、それらの細胞間の調節  
 は、自律神経という神経系  
 によって自然に調節されて  
 います。  
 自律神経には、日中活動  
 するときに働く交感神経  
 と、夜休むときに働く副交  
 感神経の二つがあります。

続くような無理な生活を  
 していると、交感神経が緊  
 張し、血管が狭まって血圧  
 が上がり、血流が悪くなり  
 ます。そういった循環障害

血流が止まって回復反応が  
 抑えられ、痛みはなかなか  
 改善しません。また、血流  
 の回復が内耳に起きれば  
 「耳鳴り」、三平規管に起

を改善しようとして、今  
 度は副交感神経が働き、血  
 管を広げ血流を増やしま  
 す。  
 そのとき、人は痛みを感  
 じます。痛みは、厄介者と  
 してとらえられますが、実  
 は、無理な生活から逃れよ  
 うとする回復反応です。  
 長期に消炎鎮痛剤やステ  
 ロイドなどの薬を使うと、

この調節がうまくいかな  
 い場合、自律神経失調症と  
 いわれ、めまい、血圧不安  
 定、不安、不眠、冷えなど  
 の症状が感じられます。  
 大切なのは、薬で対処療  
 法をするのではなく、無理  
 をしていた食事や生活、心  
 の状態を見直し、交感神経  
 が過度の緊張状態にならな  
 い生活をする事です。  
 このように、病気がと思

# 心身体め解きほぐそう

平田 章二氏  
 自律神経の調節を崩す要  
 因は①過労、生活リズムの  
 乱れ②精神的ストレス(心  
 配事、見えない将来、人間  
 関係、別離など)③汚染さ  
 れた食品(添加物)④環境  
 ホルモン、体内重金属  
 などさまざまです。  
 また、交感神経と副交感  
 神経は、免疫(自然治癒力)  
 にも大きく作用します。交  
 感神経緊張状態は、免疫担  
 当細胞であるリンパ球を  
 減らし、免疫を低下させま  
 す。  
 仕事が忙しくて夜更かし  
 が続くと、のどが痛くなっ  
 て風邪を引き、体調を壊す  
 のはそのためです。そのと  
 きは、暖かくしてゆっくり  
 身体と心を休めると、再び  
 免疫が回復し、風邪が治り  
 ます。

ついている症状の中には、身  
 体や心のストレスからの回  
 復反応がたくさんありま  
 す。体調がすぐれず、病院  
 にいっても「なんともあり  
 ません。更年期ですね」と  
 言われたら、今一度、自分  
 の食生活や心の状態が無理  
 をしていないか、見直して  
 みて下さい。

このように、病気がと思  
 っている状態を見直し、交感神経  
 が過度の緊張状態にならな  
 い生活をする事です。  
 このように、病気がと思  
 っている状態を見直し、交感神経  
 が過度の緊張状態にならな  
 い生活をする事です。

## 血流、免疫力など回復

私、最近では考え方を  
 え、休むときはゆっくり休  
 み、仕事から帰るのも早く  
 しました。いろいろなもの  
 の見方も変わり、心も広く  
 なりました。皆さんも、ち  
 よっと考え方を変えてみて  
 はいかがでしょうか。交感神  
 経を休めましょう。

すでに自分かりのよう  
 に、行き過ぎた交感神経の  
 緊張は、その人の身体や心  
 を生活に乱してしま  
 います。これを正すことが  
 がんや生活習慣病予防の第  
 一步です。

このとき出る熱も、免疫  
 を改善させるための回復反  
 応です。決して、風邪薬が  
 風邪を治しているのではあ  
 りません。さらに、無理な  
 交感神経緊張状態が続け  
 いると、低免疫状態が続き、  
 「がん」が発病してしま  
 います。