自律神経知り夏バテ解消

呼吸を意識 腸の調子整える 運動で血流増やす

順天堂大・小林教授に聞く

節電の夏がひとまず終わり、体もほっと一息つく頃。しかしどうも調子が悪い、夏バテかも……という方、いませんか。夏バテの大きな要因は「自律神経の乱れ」と話すのは順天堂大学医学部総合診療科・小林弘幸教授です。小林教授に自律神経の働きを良くして「体の調子」を取り戻す方法を聞いてきました。

体の働きを支配

――「自律神経」とよく聞きますが、どういうものでしょうか。

心臓を動かしたり、発汗を促したり、血圧や胃腸などの体の働きは、自分ではコントロールできませんよね。この働きをつかさどっているのが自律神経です。

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。おおまかに言うと、交感神経がアクセルの役目です。交感神経が高まると心拍数が上がり、呼吸が浅く速くなって、体は緊張、興奮状態になります。

一方の副交感神経はブレーキの役目です。心拍はゆっくりになって血圧が下がります。体がリラックスするモードになるのです。

骨や筋肉などがハードウエアなら、自律神経はソフトウエア。ソフトウエアがうまく働かないと健康とは言えません。

――夏バテというのはどうして起こるのでしょう。

自律神経の観点から見てみると、三つほど理由があります。

まずは脱水。夏に汗をたくさんかいているので、体は脱水状態になって、自律神経のバランスを崩してしまいます。

二つ目には夏の間感じていた汗や湿度の不快感。人間は、ちょっとした不快感がストレスになり、自律神経は乱れるのです。洋服や靴が体に合わないと、とても気になったりしますよね。

三つ目は激しい温度差です。エアコンの利いた室内と外気温の差が自律神経を乱すのです。また、季節の変わり目も同じように体調を崩します。

1960年生まれ。総合診療科に加え、病院のリスク管理を専門にする。日本体育協会公認スポーツドクターでもある。

小さな不安でも

――微妙な変化で変わるものなんですね。

そうなんです。人の自律神経のバランスは、例えば言葉一つでも簡単に崩せます。「顔色が悪いね」など何か嫌なことを言われると、心拍も血圧も上がることがあるでしょう。

呼吸もそうです。不安なことがあったり、怒られたり、緊張したりしていると、人は無意識に呼吸を止めています。交感神経が非常に高まった状態です。そういうとき、ため息をつきますね。それは、不安なことがあって止まっている呼吸のリカバリーショットなんです。吐く息は副交感神経をぐっと高めてくれるんです。

――自律神経をコントロールしようということを提唱されています。

交感神経と副交感神経は片方が高くなれば、もう一方は抑えられるシーソーのような関係にあります。理想は、交感神経、副交感神経が同じレベルで、時間帯などによって穏やかに入れ替わるというものです。しかし、現代社会はストレスにさらされていますので、多くの人は交感神経が高く、副交感神経が低い状態になっています。

こうなると体の調子も悪くなってきます。腸内環境が悪くなって便秘になったり、血流が悪くなって冷えや肌荒れ、肩こりにつながったりします。またメンタル面でも影響します。イライラして忘れ物をしたり、仕事でミスしたりしやすいんです。

ゆっくり息吐く

――具体的には、どのようなことに気をつければ良いのでしょう。

「意識」することが大事です。一つは呼吸を意識して、ゆっくり吐くことですね。昼間は動くときも「ゆっくり」を意識して「余裕」を持ちましょう。

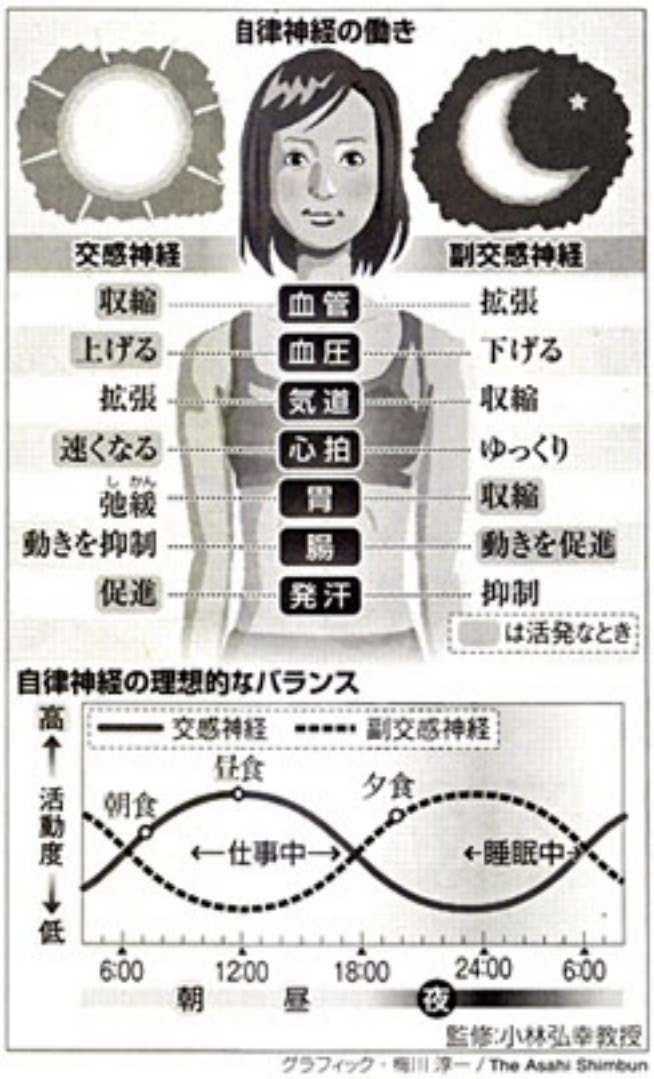
朝は交感神経が高まっていますので、副交感神経を高める工夫を。腸を動かすのが効果的ですので、食前に水を飲む、朝食を食べる習慣を勧めます。腸の働きが悪いと、副交感神経も低いままですので、腸内環境を整えるのも良いです。食物繊維や乳酸菌などを積極的に取りましょう。

――副交感神経がポイントということですね。

トップアスリートの中には、普通の人とは逆に、副交感神経が優位の人がいます。彼らはプレッシャーがかかる場面の方が実力を発揮できるんです。多くの人たちは、副交感神経を高めて自律神経のバランスを保ってこそ、ベストコンディションになります。

バランスと同時に、働き自体を高めることも必要です。自律神経は男性なら30代以降、女性は40代以降に顕著に働きが落ち、加齢とともに下がっていくことも分かっています。

規則正しい生活で交感神経と副交感神経のリズムを整え、軽い運動を取り入れて血流を増やし、自律神経の活動を高めましょう。



グラフィック・梅川淳一 / The Asahi Shimbun

疲労科学研究所が開発した自律神経の測定器。人さし指をセンサー部分に差し入れて脈波と心電波を測る

測定器の開発進む

自律神経の働きが良いかどうか、交感神経と副交感神経のバランスが取れているかどうかは、どうすれば分かるのだろうか。

健康診断機器の開発や、疲労についての研究をしている疲労科学研究所（大阪市）の参与、倉恒邦比古さんによると、自律神経の測定は、心拍や血流を測ることで可能だという。「息を吸うと酸素を取り込んだ血液を全身に送ろうと心臓の鼓動は速くなり、吐くときには逆に脈拍はゆっくりになります。この脈拍をコントロールしているのが自律神経。センサーで心電図の波と、脈拍をグラフにした脈波を解析して、自律神経の働きやバランスを割り出します」

疲労科学研究所が開発した測定器は、心電波と脈波を同時に測定する。手に持てる大きさで、両手の人さし指をセンサー部分に置き安静にして1分。交感神経の値を副交感神経の値で割り算したものが「バランス」として、また両方の値を足した値が、自律神経の「働きの強さ」として考えることができるという。

倉恒さんは「値は、そのときどきのコンディションで変わるもの。定期的に測ることで、体の疲れやストレスを客観的に知ることができます」という。

この測定器は現在、一部の大学病院などの内科、精神科などで研究目的で利用されているほか、企業の従業員の疲労検査などでも使われ始めたという。