



「ストレスに強い体を作る毎日の習慣」



しもじ内科クリニック院長
下地 栄壮



年が明けても、毎日ニュースのトップは新型コロナウイルスに関連した話題で、二度目の緊急事態宣言も発出されるなど、ストレスがかかる日々が続いています。ストレスが過多の状態になると、“自律神経”のバランスが乱れ、不眠や食欲不振、疲れやすくなるなど体調が悪くなります。

自律神経は、循環器、消化器、呼吸器などの体のあらゆる器官の活動を調節する神経で、自分の意志でコントロールすることは困難です。自律神経は、“交感神経”と“副交感神経”に分けられます。交感神経が働くと、血管が収縮して心拍数や血圧が上昇し、気分が高揚して活動的な状態になります。逆に、副交感神経が働くと、血管が広がり心拍数や血圧が低下し、リラックスした状態になります。どちらかが過剰に働くことは好ましくなく、両方がバランス良く働くことが大切です。

順天堂大学大学院教授の小林弘幸先生が、自律神経のバランスを整えて、ストレスに強い体を作る簡単な毎日の習慣について書かれていたものをご紹介します。

① 朝、目覚めたら日光を浴び、朝食をとる。

【味噌、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品と食物繊維は、腸内環境を整えるためにも積極的にとる】



② 1日1回3分間程度、ゆっくりとした深い呼吸をする。

【鼻から3-4秒かけて「すーっ」とゆっくり息を吸い、次に口をすぼめて6-8秒かけて「ふーっ」と、できるだけゆっくり長く息吐き出す】



③ 適度な運動を行う。

【ウォーキングや、階段の昇り降りなどを行う】



④ こまめに水分を補給する。

【脱水は自律神経バランスを乱す】



⑤ 寝る前にお風呂に入って、湯（39-41℃）につかる。

【質の良い睡眠につながる】



意識すればできそうなことだと思いますので、できることから初めてみましょう。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)

TEL: 092-605-6300