



2026 夏

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より、当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、今回のテーマは『自律神経をととのえる』です。私達は、生活環境の変化やストレス、睡眠不足、過労などが積み重なると《自律神経の乱れ》により心身へ影響を及ぼすことがあります。自律神経は体温や内臓などの動きを無意識に調整しており、【交感神経】と【副交感神経】の2つがあります。【交感神経】は活動時に優位になり、【副交感神経】は休息時に優位になります。この**バランスが乱れると心身に不調**をきたしやすく、特に今は情報量の過多やストレス、運動不足、夜更かしなどで交感神経が優位になりやすく、副交感神経への切り替えが難しくなっている人が増えています。そこで、今回はその症状や対応などについてお知らせします。

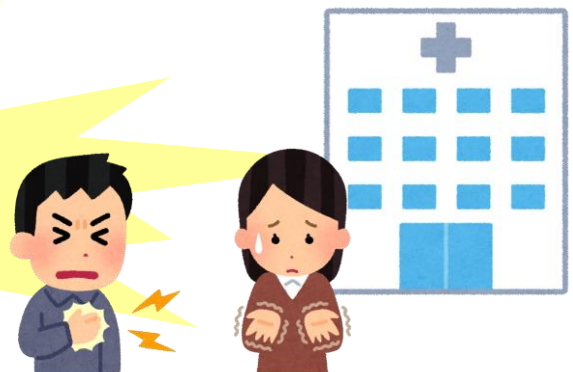
自律神経が乱れると

動悸、胸痛、めまい、立ちくらみ、息苦しさ、頭痛、頭重感、吐き気、下痢、便秘、腹痛、全身倦怠感、肩こり、冷え、しびれ、食欲低下、疲れ目、耳鳴、不安や落ち込み、集中力の低下、イライラ、睡眠障害 など



いろいろな症状が出る！
複数の症状が同時に起きやすい！

突然、頭や胸やお腹に強い痛み、息苦しさ、しびれや麻痺、発熱、体重減少などが起こった時は別の病気が隠れている可能性があるため、医療機関を受診しましょう！



主な原因は



ストレス



加齢



生活習慣の乱れ



生活環境の変化



更年期



血流不足



消化器の不調



内分泌の病気

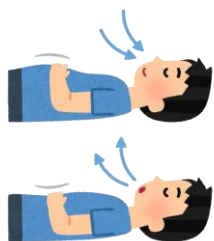


長時間の座位

など

いろいろな原因が重なっていることが多い！

呼吸



- 腹式呼吸を意識
- 緊張すると呼吸が浅く速くなり、交感神経が優位になりやすいため、ゆっくり深く呼吸する
- 鼻から 3~4 秒かけて吸い、口から 6~8 秒かけて細く長く吐く
- 吐く時間を吸う時間より長めにする



食事

- なるべく同じ時間にとる
- 特に朝食は、体を目覚めさせる合図になる
- 主食、タンパク質、野菜や海藻類などを揃えてバランス良く
- 【ながら食べ】は消化のリズムを乱しやすいため、食事中はスマホなどを触らず、よく噛んで食べる
- 腸内環境が良いとセロトニン(心身のバランスをととのえる脳内物質で別名【幸せホルモン】とも呼ばれる)の分泌が促されるため、発酵食品や食物繊維、オリゴ糖を積極的にとる



生活



- 起床時は、できるだけ早くカーテンを開け、自然光を目に入れて体内時計をリセットする
- 休日でも起床時間を大きくずらさない
- 規則正しい生活を心がける



睡眠

- 湯船に浸かって体を温めると深部体温が下がっていく過程で眠気が起きやすく、睡眠の質がアップ!



- ぬるめのお湯(38~40 度)に 10~15 分程度浸かると、体がリラックスしやすい
- 入浴は就寝の 1 時間半~2 時間前が目安
- 就寝前のブルーライト(スマホやタブレット、TV など)は交感神経を刺激するため、就寝 1~2 時間前から画面を見ないようにする
- 就寝前は照明を少し落とししたり、静かな音楽を聞いたり、アロマ好きな人は香りを楽しむなど、ゆったり過ごす
- 寝室の環境調整(光、温度、音、寝具など)



運動



- 軽い有酸素運動やストレッチを
- 首や肩甲骨周り、胸、股関節など大きな関節を中心に行うと血流が改善しやすい
- 背筋を伸ばしたり、姿勢を意識するなど骨格のゆがみをなくす

その他

- 冷えの改善
- 温める(首、手首、足首などを冷やさない) 冷房下では上着やひざ掛けを利用したり、温かい飲み物をとる
- 目や首回りを温める(心地良い温度で)
- マッサージやツボ押して血流アップ!
- 思考パターン(完璧主義や白黒思考など)を見直す
- 社会的関係や人間関係を見直す

