



## その不調 《自律神経の乱れ》 かも

今回は、コアラ新聞読者アンケートにお寄せ頂いたご意見を元に、「自律神経」について紹介します。季節の変わり目、特に春は、気圧の変化も大きく、自律神経が乱れやすい季節です。

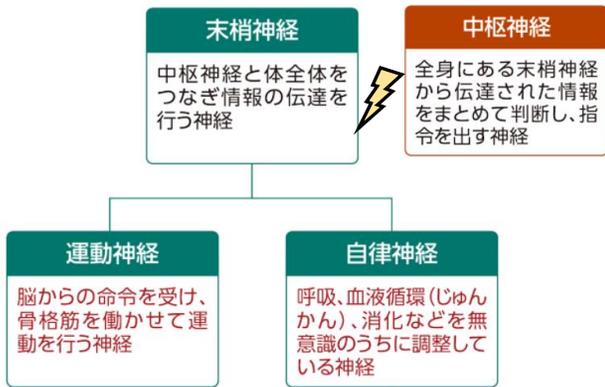
### 自律神経とは

私たちの体の中には、脳から臓器、手足の末端まで網の目のように神経が張り巡らされています。考える、体を動かす、痛みを感じる、夜には眠くなり、朝には目が覚める…。こうした活動を支えているのが神経です。

神経は、全身に指令を出す脳などの「中枢神経」と、全身に広がる情報を集め、体や臓器を動かす「末梢神経」に分けられます。

さらに、末梢神経は、呼吸や血液循環、食べ物の消化・吸収などを行う「自律神経」と、骨や筋肉を動かす「運動神経」に分けられます。

### 神経の種類



### 交感神経と副交感神経

呼吸や血液の循環、消化などをコントロールする自律神経には、体を活性化させる「交感神経」と、リラックスさせる「副交感神経」があります。

例えば運動する時には、心拍数が増え、血管が収縮し、血圧が上がります。これらは交感神経の働きによるものです。一方で、家でのんびりしている時は、心拍数が減り、血管が緩み、血圧も下がります。これらは副交感神経の働きによるものです。



このように、私たちの体は2つの神経が交互に働き、バランスをとることで調子を整えています。

ところが、季節の変わり目や、気温・気圧の変化が大きくなる時期には、体温調節や睡眠リズムなどの体内時計の調節のため、自律神経が過剰に働き、バランスを崩すことがあります。こうした自律神経の乱れが原因となって、様々な体調不良が起こります。

### 自律神経を乱す要因

私たちの自律神経は、様々な要因の影響を受けています。

#### ◆ 心理的ストレス

心理的ストレスは、不安や緊張、イライラ、抑うつ、怒り、悲しみなどの不快な感情をもたらすものです。進学や就職による環境の変化や、職場や家庭内での人間関係時には、昇進や結婚などの好ましい出来事もストレスになることがあります。

#### ◆ 身体的ストレス

身体的ストレスは、疲労や寝不足、運動不足、病気が、天候による影響などが挙げられます。女性の場合は、生理周期や更年期に伴うホルモンバランスの乱れも自律神経に影響しています。

#### ◆ 不規則な生活

夜更かしや昼夜逆転の生活、不規則な食事時間、食事を抜くことなどで生活リズムが崩れると、それに連動して自律神経のバランスも乱れます。

### 自律神経を整えるポイント

① 朝は太陽光を浴びる  
幸せホルモン「セロトニン」が分泌され、体内時計を整えます。

#### ② 朝食を摂る

朝食を摂ることで体温が上昇し、自律神経が整いやすくなります。

#### ③ 軽めの運動

軽いランニングやウォーキング、水泳やストレッチなど、適度に気持ちよさや達成感を感じられる運動が効果的です。

#### ④ 深呼吸をする

深く呼吸をして体に酸素をたっぷり取り入れると、心身ともにリラックスできます。

#### ⑤ 入浴でリラックス

就寝の1〜2時間前にゆつくりお風呂に浸かりましょう。ぬるめのお湯に10〜15分程浸かると効果的です。

生活の中のちょっとした工夫で自律神経を整えて、季節の変わり目を快適に過ごしましょう。

ご感想や、掲載記事のご要望も随時受け付けています。お気軽にお寄せ下さい。  
(塩原)

#### 【参考資料】

第一三共ヘルスケア  
KOWAハピネスダイレクト



# あなたはどの油を選びますか

近年メディアでも多く取り上げられ、美容や健康に良いと注目されるオイル。原料や性質によって栄養成分、使い方に違いがあるのをご存じでしょうか？それぞれ特徴を知って、自分にぴったりのオイルを選びましょう。

## 油を構成する脂肪酸

脂肪酸は他のさまざまな物質と結びつくことで脂質をつくり出す成分のことを指します。脂肪酸には大きく分けて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。前者は常温で固体、後者は常温で液体のものが多く見られます。(下図参照)

不飽和脂肪酸は、オメガ3系、6系、9系に分類されます。体のエネルギーとして使われるほか、体の構成成分になります。

## エゴマ油 (オメガ3系脂肪酸)

### ■血液サラサラ効果が期待できる

エゴマ油は、 $\alpha$ -リノール酸を豊富に含んでいます。 $\alpha$ -リノール酸は体内でEPA/DHAに変わり、高血圧、動脈硬化、血栓症、生活習慣病の予防に効果があるとされています。

### ■脳の活性化、アレルギー抑える効果

オメガ3系脂肪酸は、脳の働きを活性化させ、うつ病の症状を改善するセロトニンの分泌をサポートします。

また、くしゃみや鼻水などアレルギー

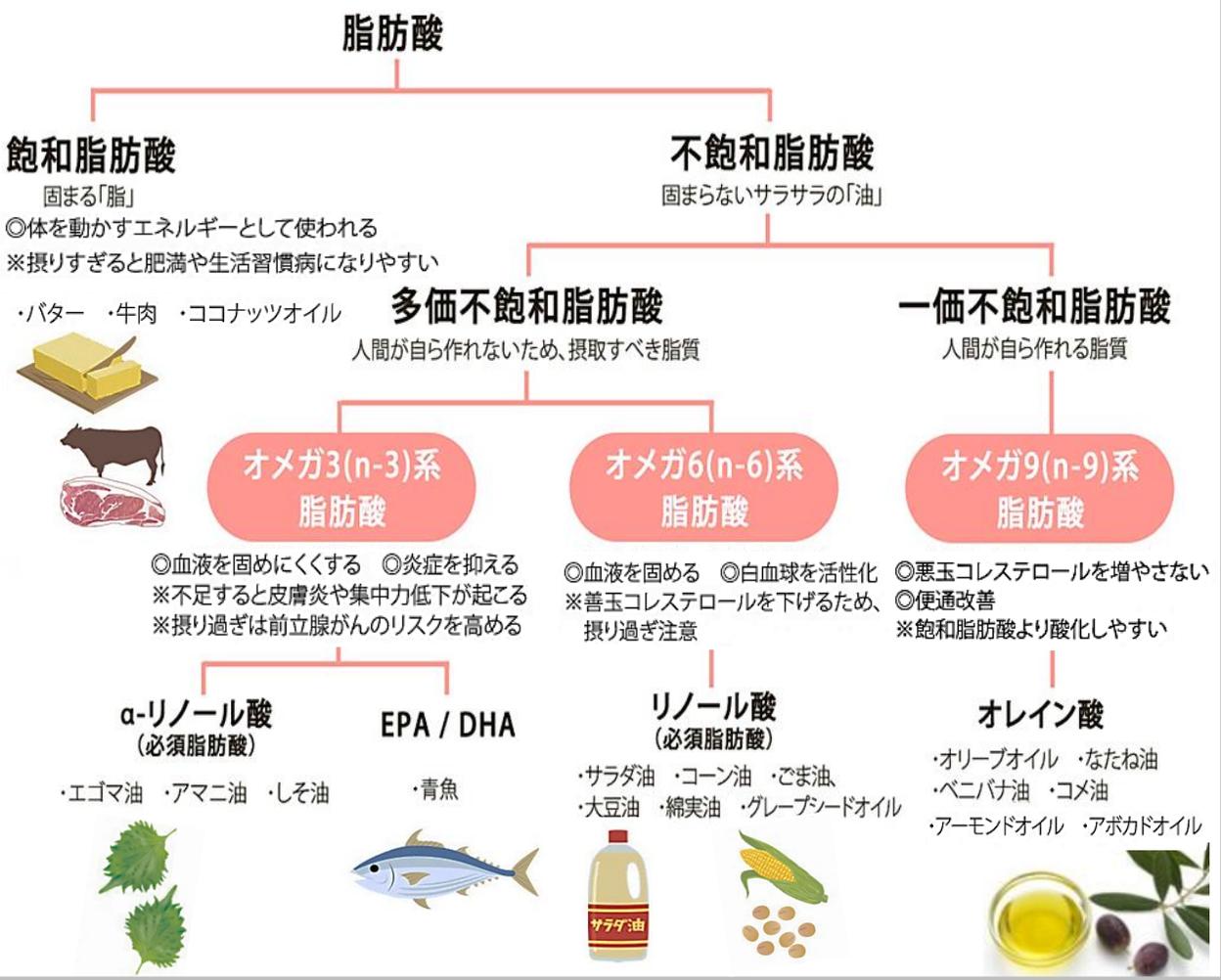
症状を抑える作用もあります。

熱に弱いため、炒め物、揚げ物料理には向きません。サラダやお味噌汁、お刺身などに直接かけて使うのがお勧めです。

## アマニ油 (オメガ3系脂肪酸)

### ■食物繊維で便秘解消

エゴマ油と同様、 $\alpha$ -リノール酸を含み、うつ病の改善、アレルギー症状の抑制に加えて認知症予防に効果があります。さらに水溶性と不溶性の食物繊維がバランス良く含まれ、便通を良くする働きがあります。



### ■強力な抗ガン作用

アマニ油に含まれるリグナンは、ポリフェノールの一種で腸内細菌によって非常に強力な抗がん物質に変化します。またインフルエンザやヘルペスなどのウイルスをよせつけない免疫を形成する働きも持っています。

## オリーブオイル (オメガ9系脂肪酸)

### ■女性必見！アンチエイジング効果

オリーブオイルはオレイン酸を多く含みます。オレイン酸は悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化や心筋梗塞を予防します。また抗酸化作用のあるポリフェノールも豊富に含まれるので、アンチエイジング効果があり、症状が出たとしても改善することが期待できます。

### ■腸内環境を良くする効果

腸内環境を良くし便秘解消にも効果がある不溶性食物繊維も多く含まれます。

### 【保存時の注意点】

いずれも未開封時は直射日光を避け、暗くて涼しい場所に保管します。開封後は賞味期限にかかわらず6週間程度で使い切るようにしましょう。

(安藤那)

参照：デリッシュキッチン、レピールオーガニックスジャーナル

読者アンケート実施中



## 編集後記



今回はうちの猫のまんじゅさんの1日を紹介します。

朝、挨拶に行くと、かまくらがゲージで寝ている。「ミャーミャー(扉をあけてくれ)」と訴えてきます。扉をあけてあげると、そろそろ出てきて、お気に入りのキャンプチェアで寝るか、窓際の猫用ベットに身をゆだねて外を見たり、眠ったりします。

最近リビングのテーブルに座って、目を細めたりしています。たまに爪を研ぐため、ゲージわきの壁はぼろぼろです。



夜、私が寝る時は、自らゲージに入り、かまくらで寝ます。先住犬のこちゃんも、ちよつかいを出してもシャーはしません。大人しい猫です。長生きしてほしいなと思っています。

(松本)