

『心と体を元氣にする』ための生活習慣とは?

2011年6月25日・発行『脳ストレスが消える生き方』の著者・有田秀穂(東邦大学医学部教授)



H.23年8月、願成寺

自律神経(じりつしんけい)の

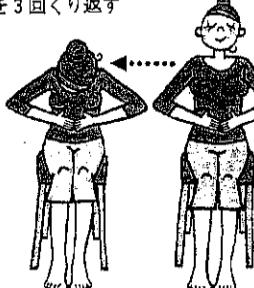
こうかんしんけい ふくこうかんしんけい はたらき
交感神経と副交感神経の働き

	交感神経	副交感神経
瞳孔(目)・気管支(呼吸器)	拡(ひろ)がる	縮(ちぢ)む
心・臓(しんぞう)	心拍数の増加	心拍数が減る
血管(けっかん)	縮(ちぢ)む	拡(ひろ)がる
血圧(けつあつ)	上(あ)がる	下(さ)がる
胃・小腸・大腸の平滑筋(肉)	緩(ゆる)む	縮(ちぢ)む
胃・小腸の入り口の筋肉	縮(ちぢ)む	緩(ゆる)む
胆のう(胆汁分泌)	緩む(減る)	縮む(増える)
消化液(だ液など)の分泌	押さえられる	多くなる
消化イヒ運動	押さえられる	速(はや)まる
膀胱の排尿筋(肉)	緩(ゆる)む	縮(ちぢ)む

■自律神経を整えるための『ヘソ呼吸』■

じりつしんけい との

■交感神経への切りかえをスムーズにする「へそ呼吸」
背筋を伸ばして椅子に浅く腰かける。おへそに両方の手のひらを重ねて当てて、上体を後ろにそらしながら3秒間かけて息を吸い込む。次に、上体を元の位置に戻しながら1秒間で一気に息を吐く。これを3回くり返す

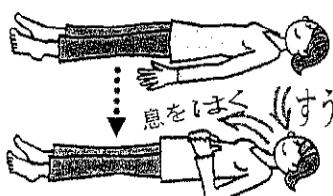


2

両脚をそろえて、椅子に浅く腰かける。おへそに両方の手のひらを重ねて当てて、背筋を伸ばして3秒間かけて息を吸い込む。次に、上体を前に倒しながら、おなかをへこませるようにして1秒間で一気に息を吐き出す。これを3回くり返す

寝床の中で「寝たまま呼吸」■

ねどこ ね こきゅう
朝、目が覚めたら、寝床の中であおむけになり、全身の力を抜いてリラックスする。次に両方の手のひらをおなかに当て、ゆっくりと鼻から息を吸い込んだら、その半分のスピードで、さらにゆうくり口から息を吐く。これを5回くり返す



◎私達は青少年の頃、『いい学校・いい会社』に入りたい、お金がほしいもつと収入を増やしたいなどの夢を持ち、努力してきました。そして、夢が叶うと『幸せ=快・夢が破れると不快=ストレス』になります。『人間の心は脳の中』にあり、「脳」には、次の3種類の働きがあります。

①学習脳=お金・地位・名譽を得るために学び・働く脳。

例、『お座り』などを学んだ犬が褒美のエサを貰うように、人間の場合は『快(感)』です。この時、興奮物質のドーパミンが多く出て、「幸せ・気持ちいい」と脳が興奮し心地よさと同時に『意欲・ヤル気』が出ます。が、努力しても褒美が貰えない時は『不快=ストレス・腹立ち』となり、パチンコ依存症などになつたりします。

②仕事脳=車の運転の時など、今までの学習・経験から一度に様々な仕事をする脳。仕事脳を働かせるのは、興奮物質のノルアドレナリンです。これが、適量出ると脳に適度な緊張を与え・仕事や運動が上手く行きます。

が、ストレスが強すぎたり・溜まると脳が緊張しつづけてノルアドレナリンが多く出ると、「怒り・興奮し過ぎ」となり・自律神経(左)に働きかけ、「心臓ドキドキ」という感覚=上昇や精神疾患などの病気になつたりします。

③共感脳=他人の考え方などと共に感する脳で、神経伝達物質のセロトニンを一定量出し続けます。セロトニンはドーパミンやノルアドレナリンが出過ぎて、脳が興奮し過ぎない・脳が冷静な判断をするように働きます。

●自律神経は、内臓・血管・呼吸などを調節し、体の動きを正しく保つ神経群で、例えば、暑い時は体温を下げるために汗を出す働きをします。自律神経は①交感神経と、②副交感神経の2つが釣り合いで取つて成り立ち、ためにあせり汗を出します。自律神経は①交感神経は①は、起きている時に働き・緊張すると強く働き、②は悪いものを食べてないのに、急に腹痛・下痢が起こる時はストレスにより①と②の釣り合いが崩れた腸の不調で『自律神経失調症』と呼ばれます(左表)。生活習慣病の原因の80%以上がストレスと言われます。

■セロトニンは、『自律神経の①と②の釣り合いを整える働き』があります。『心と体を健康にする』には、上記の『共感脳』を刺激し・セロトニンを多く出すことです。★私たちの意識とは無関係に、体温や心臓の動き・消化液の分泌など、体の動きを調整するのは『自律神経』です。そして、活動すべき耳間に、座ったままの姿勢だと、脳にストレスが溜まり・自律神経の調整がうまく行かなくなります。ストレス解消のために笑いましょう。

また、心身が疲れた緊張状態で寝ても、自律神経の働きが乱れます。自律神経の乱れを調整できる方法は、唯一1つ「呼吸」です。吸う時には①交感神経が、吐く時には②副交感神経が働き、自律神経の働きを整えるには、『ヘソ呼吸』と『寝たまま呼吸』をしましよう(左図)。