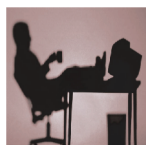


交感神経が高くなると、こんな症状ないですか？



◎つまり疲れやすいなど感じる時、体がどうなってるかという・・・
 例えば、パソコン中心の仕事の日々の方であれば、座りっぱなしの姿勢で、筋肉が硬直し、肩がこり、パソコンの光によって目が疲れ、脳にも刺激を与えているので、かなり交感神経が高くなっている状態です。
 このまま家に帰ってお風呂も入らずにそのままバタンと寝てしまうと、頭は疲れたままで、リラックスモード(副交感神経)に切り替わらないまま寝てしまうので、頭が興奮状態のまま寝ることになるので、夢見がちで、眠りも浅いと考えられます。眠りが浅いと、皮脂分泌も過剰になり、毛穴が開いたり、血液循環が悪くなったりと・・・様々症状がでてきます。
 後は、カフェインの取りすぎで、体内の水分が少なくなったり、最近体がむくむな～という方は、このケースが多いですね。
 体力仕事の方は別ですが、デスクワークの方は、ご自分で副交感神経に切り替える習慣をつければ、かなり疲れやすい体から解放されると思います。下記を参照してみてくださいね。

どうすればいいの？

- 1 お風呂に入る
- 2 ヨガをする
- 3 マッサージをする
- 4 寝る前最低1時間は光を間接照明にする
- 5 ハーブティーなど温かい飲み物を飲む
- 6 脳をリラックスさせる音楽を聴く
- 7 カフェインをさける