



自律神経について

生活状況に合わせて自然に交感神経から副交感神経にスイッチが切り替わりますが現代人の暮らしは交感神経に支配されがちです。交換神経は優位だとアドレナリンがでて興奮状態になります。興奮状態だと体が休まらず体内のサイクルが狂ってしまうんです。

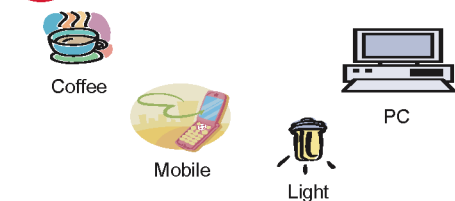
★ 私たちの体を支配して「自律神経」について

一言で言うと内臓・血管などの働きをコントロールし体内の環境を整える神経です。自律神経に支配されているのはすべての内臓・全身の血管や分泌線です。ほとんどの場合、自律神経自体の障害ではなくストレスなどによって交感神経と副交感神経のバランスが崩れるために疲労感や汗が沢山でるなどの全身症状が現れます。

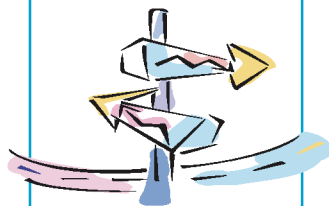
～まずはしくみを理解しましょう～

交感神経

昼 働きモード＝緊張

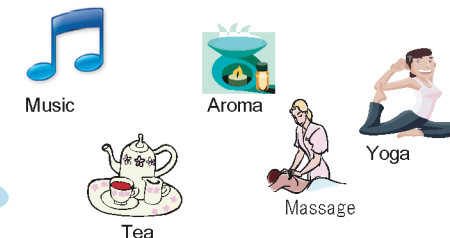


交感神経高い方は副交感神経を高めてね！！



副交感神経

夜 リラックスモード＝弛緩



Point!!

自分の体のどの神経が高まっているか、自覚をもって自分自身で切り替える癖をつける

働き	<ul style="list-style-type: none"> ・体温を下げるために毛穴が開き、大量の汗をかく ・血圧が高くなる ・血管収縮 ・男性ホルモンアップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・消化管の蠕動は活発になり、便意や尿意をもよおす ・血圧は低くなる ・脈拍はゆっくり ・女性ホルモンアップ
高くなると	<ul style="list-style-type: none"> ・皮脂分泌過剰(＝毛穴の黒ずみ&ニキビ) ・血液やリンパの流れが悪くなる ・冷えやむくみ、頭痛、不眠、生理不順、便秘 ・腸の働きは鈍くなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・やる気が出ない ・体温が低下する ・仕事もしたくない ・免疫力も低下する