

特別サポートルーム通信

2020.2 Vol.19

みなさん、こんにちは。特別サポートルームです。
 厳しい寒さが続いています。体調は崩されていませんか？
 学生のみなさんは今月から春休みですね。卒業研究や試験、課題等で忙しい日々を送ってきたと思いますので、時間を有効に使ってリフレッシュしてほしいと思います。
 さて、今回の通信では健康に欠かせない「自律神経のはたらき」についてお話をしたいと思います。



自律神経のはたらき

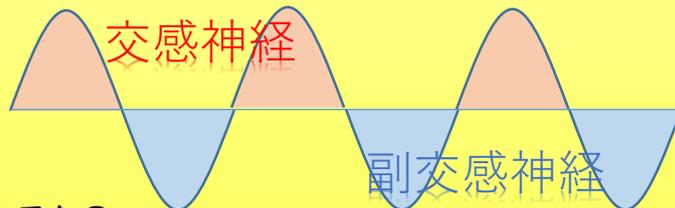
◆自律神経とは？

人が生きていく上で「血液の循環」や「内臓のはたらき」は欠かせません。しかし、これらのしくみやはたらきは意識しなくても行われています。このように自分の意志に関係なく機能する器官のはたらきを調節しているのが「自律神経」です。

◆交感神経と副交感神経

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があります。

- ・交感神経…活動しているとき、緊張やストレスを感じる時にはたらく
 - ・副交感神経…リラックスしているとき、眠っているときなどにはたらく
- この2つの神経が交互に作用しながら、心と体の健康を維持しています。



◆自律神経が乱れると？

「日中の活動状態では交感神経のはたらき、夜間の休息時には副交感神経のはたらき」といったように、交感神経と副交感神経が交互にバランスよくはたらいっている状態が理想的です。

しかし、継続的な不安や緊張などによってこのバランスが乱れると、頭痛、腹痛、めまい、倦怠感などの症状がみられ、不調が続いてしまいます。

◆乱れた自律神経を整えるために

交感神経と副交感神経、どちらが優位になり過ぎてもつらい状態が続きます。大切なのはバランスです。自律神経のはたらきを意識して、1日の中に「活動する時間」と「休息する時間」をバランスよく取り入れてみましょう。すでに不調になっている場合には、ストレッチやマッサージ、入浴などによって心身の緊張をほぐしたりするなど、意識的にリラックスできる時間を作ってみてください。

お気軽に
ご相談下さい



問合せ先：特別サポートルーム(7号棟2階)

受付時間：平日 9:00～17:00

土 9:00～13:00 (閉鎖日有)

※北翔大学HP内特別サポートルームカレンダーにてご確認ください

Tel : 011-387-3392

Mail : tokusapo@hokusho-u.ac.jp