

心の健康特集

じりっしんけい

# 自律神経を整えて 心を軽くしよう

はっきりした原因もないのに、なんとなく調子が悪い。なにをやっても思うようにうまくできない。でも、病院で診てもらっても「どこも悪くない」と言われてしまう。正体不明のスタンプの原因は、実は自律神経の乱れによるものかもしれません。

この方に聞きました



順天堂大学 小林 弘幸教授

順天堂大学医学部教授。日本体育協会公認スポーツドクター。1960年、埼玉県生まれ。87年、順天堂大学医学部卒業。92年、同大学大学院医学研究科修了。ロンドン大学付属医学研究センター、アイルランド国立小児病院外科での勤務を経て、順天堂大学小児外科講師・助教授を歴任する。自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手、アーティスト、文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導にかかわる。

## 「自律神経」とはなにか？を知って、整える方法を見つけよう

自律神経は、心臓や腸、胃、血管などの臓器をコントロールする大切な神経です。

自律神経には、身体を活動的にする「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」があります。血管を例にとつてその働きを見ると、交感神経は血管を収縮して心拍数や血圧を上げます。同時に副交感神経は血管を拡張させて心拍数や血圧を下げようとします。この2つの働きが、うまくバランスを取るので、ちょうどよい心拍数と血圧になるのです。

現代人のほとんどは交感神経が上がりすぎ!? アクセルの役割を持つ交感神経が優位になると、血管が収縮し、心拍数や血圧が上がります。気持ちが高ぶってアグレッシブになる一方、日中イライラ、ピリピリしてしまい、血流が悪くなり免疫力も低下します。日中は交感神経が少し高いくらいが理想ですが、ずっと上がりっぱなしになってしまうと心身とも疲弊してしまいます。

逆に関交感神経が高くて、交感神経が低い状態は良くありません。自律神経の利が悪く、いつものろろ運動になってしまいます。このタイプの人は、注意力が散漫で不注意なミスも起こしがちです。7人にひとりの割合でいるとされ、うつ病に陥りがちな傾向もあります。

自律神経を整える方法として、心臓や腸、胃、血管などの臓器をコントロールする大切な神経です。

自律神経には、身体を活動的にする「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」があります。血管を例にとつてその働きを見ると、交感神経は血管を収縮して心拍数や血圧を上げます。同時に副交感神経は血管を拡張させて心拍数や血圧を下げようとします。この2つの働きが、うまくバランスを取るので、ちょうどよい心拍数と血圧になるのです。

現代人のほとんどは交感神経が上がりすぎ!? アクセルの役割を持つ交感神経が優位になると、血管が収縮し、心拍数や血圧が上がります。気持ちが高ぶってアグレッシブになる一方、日中イライラ、ピリピリしてしまい、血流が悪くなり免疫力も低下します。日中は交感神経が少し高いくらいが理想ですが、ずっと上がりっぱなしになってしまうと心身とも疲弊してしまいます。

逆に関交感神経が高くて、交感神経が低い状態は良くありません。自律神経の利が悪く、いつものろろ運動になってしまいます。このタイプの人は、注意力が散漫で不注意なミスも起こしがちです。7人にひとりの割合でいるとされ、うつ病に陥りがちな傾向もあります。

自律神経を整える方法として、心臓や腸、胃、血管などの臓器をコントロールする大切な神経です。

自律神経を整える方法として、心臓や腸、胃、血管などの臓器をコントロールする大切な神経です。

## 自律神経が整う シリーズ

### 【CDブックシリーズ】



聞くだけで自律神経が整うCDブック

定価:1,200円+税  
著者:小林弘幸  
音楽:大矢たけはる  
発売:2016年6月26日  
発行:アスコム刊

このCDは、医学的根拠をもとにしたオリジナル音楽です。前作は77万部突破。

### 【ぬりえシリーズ】



自律神経を整えるぬり絵

定価:1,200円+税  
著者:小林弘幸  
画:藤田有紀  
発売:2015年11月2日  
発行:アスコム刊

1日15分ぬるだけで起きる良いことがたくさんあります。

※ともにAmazon、楽天ブックスで購入可能

### 取材協力

株式会社 アスコム

東京都港区西新橋2-23-1 3東洋海ビル8階

☎03-5425-6625

「自律神経が整うシリーズ」公式サイト

http://www.ascom-inc.jp/jiritsu/index.html



阪神間・神戸で会員数20,000人を超えるオクトワン。沖縄2号店の宜野湾スタジオも先月開校し、老若男女問わずファンが拡大中。



ゆっくりとしたポーズで体内へ酸素補給。ヨガ特有の深い呼吸は「自律神経の緊張状態」をゆるめ、心も体も元気に!



1回ごとの料金制で自分のペースで通えるレッスン。予約はネットで24時間可能。マットもレンタルがあるので着替えのみの準備でOK!

### 2017年 12月度 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10時~	●●●●●●●●						
12時半~	●						
13時~							●
13時半~			●	●		●	
14時~		●●					
19時~						●	
19時半~							●
20時~	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●	●●●●●●●●

● 本山ホット60分 ● 甲子園ホット60分 ● 本山アロマ75分  
● 西宮ホット60分 ● 甲子園リンパ75分 ● 甲子園ホット75分

### OCT ONEが人気の理由

- レッスンは1回毎の料金制
- 永久会員制で年会費なし
- 選べる曜日・時間・教室
- ネットで24時間予約OK
- マットレンタル料込

### ホットヨガスタジオ OCT ONE (オクトワン)

受/8時半~20時  
http://www.oct-one.com/

オクトワン で検索

〈垂水駅前スタジオ〉神戸市垂水区神田町4-13中ビル303号  
〈那覇新都心スタジオ〉沖縄県那覇市銘苅2-4-39 UTビル4階  
〈宜野湾スタジオ〉宜野湾市宇地泊704-3 2017年6月1日(木)OPEN



簡単予約システム

### 〈神戸本山スタジオ〉

神戸市東灘区田中町1丁目8-14  
クラブ本山 1F  
☎078-862-3567



### 2015年3/7(土) 移転OPEN

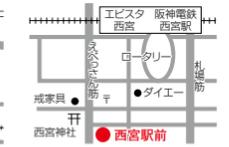
### 〈新・甲子園スタジオ〉

西宮市甲子園二番町1-22  
たざわビル3F  
☎0798-78-8085



### 〈西宮駅前スタジオ〉

西宮市馬場町6-20 東急ドエル・アルス  
西宮エスタリオ202-3号室  
☎0798-78-8085



### ●特典

- 「シティライフを見た」で  
【温活ホットヨガ体験キャンペーン】
- ホットヨガ60分体験  
……………1回通常1,890円→1,000円
- さらに、体験コース後当日入会  
……………入会金3,150円→2,100円  
(12月未まで・要予約・新規の方のみ)

## 自律神経を整える

「ちよつとした不調からなかなか抜け出せない」「眠れない」「元気が出ない」などの悩みにホットヨガはいかが？ 家事や育児、仕事、介護など多くのストレスや心配を抱える抱える現代人は自律神経も乱れがち。ヨガは身体だけでなく、「呼吸」と「心」を同時に整え、心

「心技体」合わせて向上できるホットヨガ 週に一度の運動習慣で自律神経を整えよう

### 「顔・頭・耳の疾患に八分灸」

「薬を飲んでいくけどなかなか良くならないそんな方にお勧めしたいのが、当院の八分灸です。八分灸はもぐさの八分ほど燃えたとところで取り除く為、心地よい熱さで、アトもつきません。他院では難しい顔・頭・耳周りのお灸も、当院では全く問題なく施術しています。

「なぜ八分灸が効果的？」それは原因の部位に直接治療できる上、もととお灸が自律神経の調整作用に優れる為です。鍼灸治療は適応が、肩こりや腰痛など整形外科的疾患に思われる方も多いようですが、不眠症・頭痛・

- ### 治療費
- 初診料 ……1,000円
  - 90分 ……6,500円
  - 60分 ……5,000円
  - 30分 ……3,000円

### 芦屋駅前鍼灸院

芦屋市船戸町3-25  
ラインビル2F  
(JR芦屋駅徒歩3分)  
受付/9時~18時  
水・日・祝定休

☎0797-23-3739



あつくない、あとのつかない  
ハチブクキュウ  
八分灸  
JR芦屋駅前鍼灸院  
芝本 恵子

三叉神経痛・メニエール・頭位性めまい症・突発性難聴・副鼻腔炎・花粉症・目の疲れ・歯周病・口内炎など、顔周りの疾患こそ、アトのつかない八分灸の得意とするところです。

八分灸は病院の薬を服用されている場合に施術しても全く問題ありませんので、長期間悩まれている前に、是非一度ご相談下さい。

※中でも突発性難聴については、特に治療の開始時期が重要です。予後には大きな影響を及ぼしますので、一日も早い治療をお勧め致します。

## 伝言板

「伝言板」は、個人法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみのご掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「シニア情報」などさまざま。どんどん活用ください。

### 教えます

▶西宮市の英会話教室  
イギリス人講師。樋ノ口町、仁川、上之町。幼児から大人まで。  
詳細HP:questenglish.com

▶ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフーン・トランペット・ウクレレ体験有 ☎0120-08-1871松本楽器

▶書道教室 (子ども・大人)  
初心者歓迎 ☎080-3162-7418岡部

▶お琴教えます 出張可  
☎06-6852-3395 今井

▶サンライズ・腹式発声・歌唱指導  
出張・個人指導石井072-623-6568

### 募集

▶レンタルスタジオ阪神西宮すぐ  
ダンス各種、楽器練習等 1時間  
千円 http://studio-marimita.com

### 売ります・買います

▶レコードCD出張買取致します  
☎06-4862-4684スノーレコード  
http://www.snowrecords.jp

### 結婚

▶縁はタイミング!お世話します  
0798-74-0359 苦楽園仲人松本

▶阪神間での良縁のご紹介  
マリッジ宝塚 ☎0797-88-3746

▶結婚情報+お見合い+パーティ  
で、「幸せの創造」を。会費入会金不要  
茨木プライダール072-636-8122

このコーナーへのお申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001 摂津市千原丘1-13-23 シティライフ伝言板係  
FAX 06-6368-3505  
Eメール dengon@citylife-new.com  
掲載お申込みの締切:10日  
【問合せ】106-6338-0640