



◆ 疲れない体をつくる



学生の方や働き盛りの方、さまざまの方が疲れを感じ、  
疲れを抱えたまま過ごしていませんか？

体の中の「シーソー」を上手に働かせよう



交感神経と副交感神経を併せて自律神経と言います。

● **自律神経**とは、人間の活動と休息に合わせ、体の各組織を無意識のうちに調整している神経のことで、

● **交感神経**とは、おもに昼間に働きます。人が活動する時や運動をしている時に活性化し、「元気がつまつつ」や「やる気まんまん」の状態を作り出す神経と考えて下さい。

● **副交感神経**は交感神経の逆で、おもに夕方から夜にかけて働きます。人間が休む時や、食事をした時に活性化して、「ゆったり気分」「のびのびリラックス」の状態をつくり出す神経です。

人間の体は、**自律神経**によって、体中の細胞を合理的に調整し、活動時と休息時に適した体調を作り上げているのです。  
**交感神経**と**副交感神経**は、シーソーのように交互に活発化して体に働きかけています。

このようにしながら、**活動と休息のリズム**をつくって、体の調子を整えています。

① **全身くたくたで「鉛のように体が重い」**このような人は**交感神経**の緊張が続くような生活をしている人と言えます。

- 心臓に働きかけ拍動を速くする
- 血管を収縮させ血圧を上げる
- 呼吸を速く浅くする

心身共に興奮状態をつくり、活発に活動しやすくなる。

● 活動時、体に傷をつくることも多くなり、傷から侵入する細菌などの外敵から体を守る必要が出る。  
● 交感神経が活性化すると、体を外敵から守る「白血球」のうち、細菌などを攻撃する役割の「顆粒球」が増える。

「疲れの感覚」

ヒリヒリした不安感が強い。興奮して夜眠れない  
血圧・血糖値が高い。便秘が強い。

② **体がだるくて「やる気が出ない」**このような人は**副交感神経**の緊張が続くような生活をしている人と言えます。

- 心臓の拍動を遅くし、血管を拡張させる
- 呼吸を深くゆっくり安定させ、食後に胃腸の働きを活性化させて消化を助ける役割も果たす。

● 休息時、体内で白血球の一種の「リンパ球」が、がんなどの異常細胞を攻撃して防御、メンテナンスしている。  
● 食事によって体内に入ってくる異物から体を守る働きがあり、副交感神経はリンパ球を増やす働きがある。

「疲れの感覚」

やる気が起らない。小さな事が気になる。  
朝起きるのが億劫になる。下痢をしやす。

● **体が重く感じたら」とにかく体温を上げる**  
この感覚は全身クタクタという状態！解消するには少しぐらいの運動では追いつかないので、体の外から良く熱を与えることが最適です！

■ 疲れない体は「湯船」から



シャワーだけでなく、**ゆっくり湯船につかる**ことで、しっかりと体温を上昇汗をかけた方が効果的です。疲れが取れやすい水温は**体温プラス4度**がオススメです。体温が低めの人はその熱さきるので**38〜39度が適切です**。

■ ショウガは「体を温める特効薬」



暖かい紅茶にショウガを入れて飲む**ジンジャーティー**はオススメです。他にもお味噌汁に入れたり、最近はお店などに**ショウガを使った商品がたくさん**あるのでぜひお試しを…！

♡ 疲れない体をつくる「飲み物」



■ 疲れには「砂糖ミルク入りコーヒー」

カフェインは、**副交感神経と交感神経の両方**を刺激する作用があります。砂糖を少し入れると、**リラックス作用が大きくなり**、またミルクを入れると、**リラックス作用の時間が長くなり**ます。砂糖の摂りすぎは害になるので気をつけましょう。