



◆サウナと自律神経◆

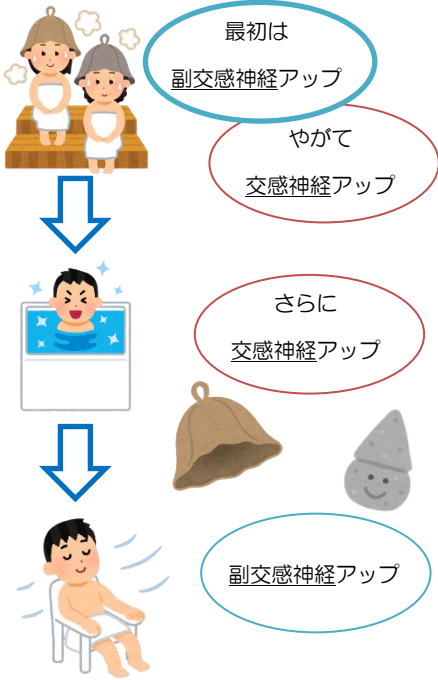
サウナは、自律神経に適度な刺激を与えることで、常日頃から崩れがちな自律神経のバランスを整えてくれます。

◇自律神経とは◇

自律神経とは、自らの意志によって筋肉などを動かすことができる神経とは異なり、私たちの意志とは関係なく、**無意識**で働き続けている神経のことです。

主に血管に沿うように全身へと張りめぐらされ、血管やその他の内臓組織をコントロールしながら生命活動を維持するために働いています。

自律神経には、活動時に優位になる「交感神経」とリラックス時に優位になる「副交感神経」の二つがあり、どちらか一方が二十〜三十％程度優位になる状態でバランスをとりながら二十四時間、三百六十五日休むことなく働いています。簡単にいえば、私たちの体は交感神経が優位になると活動的（血管が収縮・血圧が高い状態）になり、副交感神経が優位になると眠く（血管が拡張・血圧が低い状態）なります。



◆サウナに入ると自律神経はどくなるのか？◆

まず、高温のサウナに入ると、シワシワ全身が温められるため、副交感神経の働きが優位になって血管が拡張され、血液は体の中心部から皮膚に近い血管に多く集まります。

血液の流れは、体温調整の役割も果たしているため、皮膚に近い血管に血液を集めることも発汗によって上昇する体温を外に放出して冷まそうとするのです。

しかし、やがてサウナの熱によって、逆に交感神経が優位になります。この状態でサウナを出て、すぐに冷たい水風呂に入ったり、水シャワーを浴びると、さらに交感神経が強く働いて血管を収縮させます。血液は皮膚に近い血管から、体の中心部の血管へと移動して、今度は体温が低下し過ぎないように保温しようとするわけです。

その後、外気浴や室温で休むと、体は徐々に通常モードへと戻ります。

サウナの高温環境から、急に水風呂や水シャワーの低温環境に体をさらすことによって、自律神経は振れ幅が大きく動いて刺激を受けることとなります。

このとき、体が温められて拡張していた血管は一気に収縮しますが、外気浴や室温での休憩で再び緩やかに拡張するので、血液がサーッとスムーズに流れ出します。人間は、血管が拡張して血液が促進されることで「気持ちいい」という感覚を覚えるのです。

サウナによって、半ば強制的に自律神経の振れ幅を大きく動かせ、そのあとに休ませることで血液の流れはよくなり、自律神経のバランスが整いやすくなります。

これによって私たちは「いい感じ」「いい感じ」を感じられるわけです。



◆「自律神経のバランスの崩れ」がまなく健康リスクとは？◆

何かとストレスを受けることが多い現代社会では、自律神経を崩すことなく一日を過ごすのは、はっきりいって至難の業です。

また、夜更かしによる睡眠不足、ブルーライトを放射するスマートフォンへの依存など、自律神経のバランスを崩す原因は、枚挙にいとまがありません。

私たち現代人は、むしろ自律神経のバランスを崩さずに暮らすことはできない……と考えておいたほうがよいかもしれません。

いまの時代に大切なことは、自律神経のバランスは崩れるものだと自覚して、そのたびにきちんと正常に戻す努力をすることといえるでしょう。

自律神経のバランスの崩れは、自律神経失調症の原因にもなります。

自律神経失調症による主な自覚症状は、

- ① 不安感
- ② 疲労感
- ③ 不眠症
- ④ 食欲の減退
- ⑤ 発熱
- ⑥ 異常な発汗
- ⑦ 息切れ
- ⑧ 過呼吸
- ⑨ めまい
- ⑩ 便秘や下痢
- ⑪ 嘔吐感



……など多岐にわたりますが、不定愁訴と同様に、医療機関で検査をしても原因となる病変が認められないケースがほとんどです。

特段の病変が見当たらない不定愁訴や自律神経失調症を根本的に治すためには、自律神経のバランスを整えることが重要なことです。