

## 健康コラム！自律神経のお話～part 2～

副交感神経は、血管を緩ませ、血圧を低下させる働きを持っています。副交感神経が優位になると心も穏やかになります。

### 交感神経と副交感神経のバランス！

車を運転するためには、アクセルとブレーキが必要であるように、体にとっても交感神経と副交感神経の両方が必要なのです。

「交感神経」と「副交感神経」は生活習慣や感情など、さまざまな要因によってめまぐるしく上下しながら、常にバランスを取り合っています。自律神経のバランスは、次の4パターンに分類されます。

- ①交感神経も副交感神経も高い。
- ②交感神経は高いが、副交感神経は低い。
- ③交感神経が低いが、副交感神経は高い。
- ④交感神経も副交感神経も低い。

このなかで、最も心のバランスがよいのは①です。

残りの3つはどれも自律神経のバランスが悪い状態であり、そのなかでもとくに悪いのは④です。



理想的なバランスは10:10、もしくは、9:9など、ともに高いレベルを維持することです。

常にバランスを取り合っているため、同じ値になることはありませんが、なるべく高いレベルでバランスを取り合うことが理想です。

バランスがうまく取れていないと自律神経のバランスが乱れ「肩こり」「頭痛」「不眠」「便秘」「免疫力の低下」「全身の倦怠」「イライラしやすい」「集中力が続かない」などの不調を起こしやすくなります。

さらに、長期的には「高血圧」「糖尿病」「脳疾患」「認知症」「心臓病」「鬱病」などのリスクが高まります。

自律神経は全身に張り巡らされているので、影響は心と体の全身に及びます。

そこで大切なのが、いかに高いレベルで両者のバランスを取るか、ということです。

自律神経は、意思と関係なく働いているので直接コントロールすることはできません。しかし、実は間接的に整えることが可能です！！

整え方のポイントは、ずばり「副交感神経を上げる」こと。

多忙でストレスに満ちた生活を送っている現代人は、「交感神経が高く、副交感神経が低い」ケースが大多数を占めます。

さらに、加齢によって、副交感神経が低下しやすくなることもわかっています。

男性は30歳を境に、女性は40歳を境に副交感神経のレベルが大きく下がり、以後10年ごとに15%ずつ低下していくことが明らかになっています。

したがって、自律神経のバランスを整えるためには、下がってしまった副交感神経をいかにして上げるかということがカギになってきます。その方法は意外なほどシンプルです。

- ①血流をよくする。
- ②深い呼吸をする。
- ③心地よさを感じる。

血流・呼吸・心地よさは、実は自律神経とリンクしています。

①血流をよくする②深い呼吸をする。この2つはどちらも「体を伸ばさないことによる弊害」と関係しています。

体を伸ばさずにいると、血流が悪くなり、呼吸も浅くなりますよね。さらに、

実は首と背中には、自律神経のなかでもとくに重要な神経が走っているため、姿勢の悪い状態が長く続くと、自律神経の働きそのものも阻害されてしまいます。

つまり、体を伸ばさないことによって、さまざまな要素が自律神経の働きを邪魔し、体や脳、心の健康さを奪ってしまうのです。

大切なのは、体をしっかり伸ばしつつ、心地よさを感じること！！

それによって副交感神経が優位になり、自律神経のバランスが整います。お試しを！！



## わかちあい通信

2022年3月号



ふくおか耳鼻咽喉科 新台耳鼻咽喉科ニュースレター

### 舌下免疫療法とは！？

アレルギーの原因であるアレルゲンを少量から体の中に入れることで、体を慣らし、症状を和らげたり根本的な体質改善が期待できる治療です。

治療期間は3年～5年間で毎日、舌の下に錠剤を置き、1分間保持した後飲み込みます。

【適応となる人】現在は、スギまたはダニのアレルギーを持っている方が対象で、**5歳からできます。**原因となるアレルゲンを使うため、自分がどのアレルギーなのかを知る必要があります。

※問診と診察の後、血液検査をしてアレルギーの有無、IgE抗体の量を知ることができます。アレルギーの薬を飲んで効かない、薬を飲むと眠くなって困る、レーザーなど他の治療も試したけどダメだった、毎年花粉症の薬を飲み続けたくない、という方にもお勧めです。

#### スギの舌下免疫療法（シダキュア）

スギ花粉症と確定診断された方が行うことができる治療です。

**6～12月の間に治療開始となります。**  
**スギの花粉が飛散している1～5月は治療を始めることはできません。**

治療開始から1週間は2000JAU  
(黄緑のラベル)を使用。  
2週目からは5000JAU  
(青のラベル)を使用します。

#### ダニの舌下免疫療法（ミティキュア）

ダニのアレルギーがあると確定診断された方が行うことができる治療です。

**基本的に、いつからでも治療を開始できます。**  
治療開始から1週間は3300JAU  
(黄色のラベル)を使用。  
2週目からは10000JAU  
(ピンクのラベル)を使用します。

【期待できる効果】正しく治療が行われると、アレルギー症状を治したり、長期にわたって症状を抑えることができます。

臨床研究において、正しく服用している方に限り、2年目までに約80%で症状が軽くなったり、大幅な改善がみられました。

### 今月のハイライト

- 舌下免疫療法とは！？……………1P
- 各院のトピック！……………1P
- 愛くるしいパンダを見に行きたい♪……………2P
- アスファルトの間から花が咲くのはなぜ？2P
- 「色」が健康に及ぼす影響は？……………3P
- 睡眠の質を下げない？……………3P
- 健康コラム！  
自律神経のお話～Part 2～……………4P

さらに10%の方は、花粉ピーク時にもほとんど薬を使わずにすみしました。効果が実感できない方が10%でした。

Q：シダキュアとミティキュアの両方を  
使うことはできますか？

A：スギとダニの両方のアレルギーがある場合、両方の治療を受けることができます。しかし、**同時に開始することはできません。**スギとダニのどちらから先に治療するのは、患者さんのご希望と症状、始められる時期などを相談して決めるようにしています。まず片方から開始し、安全に服用できると判断してからもう片方を開始します。



#### 【両院のトピック】

- 重症スギ花粉症の方へ！  
注射薬ゾレアを行っています。  
詳細はHP、もしくはスタッフにお尋ね下さい。

#### 【スタッフ募集中（両院共に）】

- 職種：医療事務 看護師
- 勤務形態：正社員・パート
- 条件：ふくおか耳鼻咽喉科、  
新台耳鼻咽喉科に勤務できる方。  
※土曜日午後、日曜日午前も働ける方優遇します。  
(ダブルワークOK・週休3日制も要相談)

わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

**ふくおか耳鼻咽喉科**  
お問合せ 0120-287-784  
予約専用 0120-187-784  
東海市加木屋町 2-224-2

**発行 新台耳鼻咽喉科**  
お問合せ 0562-54-2700  
知多市新台 2丁目 4番 30

## 愛くるしいパンダを見に行きたい♪

3月11日は「パンダ発見の日」で、ジャイアントパンダが世の中に広く伝えられた日なのです！！今でこそ世界中の人々から愛され、日本の動物園でも見る事ができるようになったパンダですが、実はその歴史は波乱万丈そのもの！！



### 【パンダの歴史】

1869年（明治2年）3月11日、フランス人宣教師のアルマン・ダヴィッドが中国を訪れた際に、地元の猟師が持っていたパンダの毛皮を発見しました。ダヴィッドは博物学にも長けており、その見たことのない珍獣の毛皮と骨を得て、パリの国立自然史博物館に送りました。この出来事が、パンダが世界中に知られて人気者となるきっかけとなったのですが、同時にパンダの悲しい歴史の幕開けともなっていました。

パンダの存在が世界中に知れ渡るとともに、白黒模様のパンダの毛皮が人気をよび、毛皮

目的の狩猟が盛んになりました。もともとの個体数も少なく、早く走って逃げることも反撃もできないパンダにとって、この狩猟ブームは絶滅の危機という残酷な結果をもたらしました。

これからの課題は、飼育下で生まれ育ったパンダ達が野生へ還ることができる環境を整えることと、未だにあとを絶えない密猟を撲滅することです。

### 【豆知識】

#### 上野動物園生まれのシャオシャオとレイレイの名前の意味！

★シャオシャオ（暁暁）：オス  
「夜明けの光が差し、明るくなる」

♡レイレイ（蕾蕾）：メス  
「味蕾（つぼみ）から美しい花が咲き、未来へつながっていく」

（共に2021年6月23日生まれ）

あの愛くるしさを見に動物園へお出掛けするのもイイですね♪

## アスファルトの間から花が咲くのはなぜ？

アスファルトの隙間から生えている植物は、タンポポの綿毛のように風に飛んで隙間に着地したものが雨に流されてきたり、アリが種を運んで隙間にポトンと落としたりしたものが、アスファルトの下にもともとあった種が隙間から芽吹いてくるというケースもあるようです。

実は、アスファルトの隙間は、むしろ植物が育つために、とても適した場所だったのです！

そもそも植物は、光合成をして生きていくために必要なタンパク質などの栄養を作っています。この光合成に欠かせないのが日光。葉っぱなどにある葉緑体が日光を浴びると、根から吸い上げた水と空気中の二酸化炭素を原料に栄養を作ります。



つまり、「日光」「水」「二酸化炭素」が植物の生育にはとても大事で、アスファルトの隙間は特に「日光」と「水」が整った環境なのです。

「アスファルトに咲く花のように♪」という歌の歌詞にもあるように、困難に耐えるたくましさの象徴のように表現されていました。が、実際は幸運を掴んでノビノビと自分らしく生きる場所を見つけた花だったのですね。

ちなみに隙間で育つ植物は水を節約するためにタンポポのように背が低くて小さいものが多いそうです。



他の植物が周りになくてポツンと咲く姿はとっても健気です。見掛ける機会があったら『頑張ってる』って応援してください♪

## 「色」が健康に及ぼす影響は？

人が落ち着く反射率は、肌と同等か、それ以下とされています。ガラスや鏡、ステンレスなどが多い部屋は目に光が入りすぎるので長時間もいると疲れてしまいます。

あまり知られていないが、光だけでなく部屋の色も健康に影響します。

色によって人間の筋肉は弛緩したり緊張したりします。

筋肉が弛緩すると心もリラックスし、筋肉が緊張すると心も緊張したり興奮します。

光や色で引き起こされる筋肉反応を数値化したものを「ライト・トーンズ値」と言います。

ベージュやパステルカラーなど落ち着いた色のライト・トーンズ値は「23」「オレンジ」は「35」



赤は「42」と数値が上がると、数値が大きいほど緊張度が増すそうです。

また「赤」は血圧を上げ、「青」は血圧を下げ、黒や茶色は落ち着きすぎたまま、心身への刺激が少なすぎるといふ懸念点があります。

また、黒は重く感じるといふ特性があるため圧迫感が生まれ、精神面にもマイナスの影響を与えることも・・・。

心地よく暮らすためには、ベージュやアイボリーなどの「中間色」がオススメ！強くも弱くもない中間色には安心感があり、特にピンクは男女とも心を若々しくする効果があそつです。お家時間が多い今、模様替えをするのも気分転換になるかもしれませんね！

## 睡眠の質を下げない？寝る前のNG習慣4つ！

気づかぬうちに睡眠の質を下げているかもしれない習慣が身についていませんか！？

- ①カーテンをきちんと閉める！  
光環境調整室で起床時刻に明るくなるようにして目覚めの気分を測定した研究では、眠気や疲労感が少ないことが報告されています。朝は徐々に明るくなる光をまぶた越しにでも感じられることが快適な目覚めをサポートするのです。朝に太陽の光を浴びることは、夜の寝つきをよくして眠りの質を高めるのにも役立つのです。



- ②21時以降の過度な運動！  
遅い時間に強めの運動をすると、興奮・緊張状態に関わる交感神経が活発になり、寝つきが悪くなってしまいます。快眠のためには、強めの運動は前日の就寝時間の19時間後ぐらいがおすすめです。21時以降は、心拍が上がるような強めの運動は避けましょう。ストレッチやマッサージで筋肉の緊張をゆるめるのは、血行もよくなり効果的です。

- ③寝る前に考えごとをする！  
夜はマイナス思考に陥りがちなので、注意しましょう。反省点ばかり振り返ってしまうと、心理的なストレスや緊張から寝つきの悪さにつながり睡眠に悪影響となる場合があります。よかったことや上手くいったことなどを思い返すようにしましょう。
- ④寝る前の読書やドラマ鑑賞！  
リラックスできる時間をもつのは悪いことではありませんが、興奮すると脳を覚醒させ寝つきを悪くしてしまいます。ミステリーやサスペンスのようなドキドキするものは控えましょう。



睡眠の質は、健康の質、きれいの質、人生の質といっても過言ではありません。免疫力にも深く関わっています。さまざまなことが起こり健康を守ることが大切な今だからこそ、眠りにもこだわってくださいね！！