



自律神経失調症（原因不明の体の不調の原因になることも…。）

自律神経失調症は、ひと言でいうと「ストレスなどの影響で交感神経と副交感神経のバランスがくずれ、そのために体にさまざまなトラブルが起こる病気」。主な症状としては、だるさや頭痛、めまい、動悸などがあります。



自律神経とは、ホルモン系、免疫系とともに私たちの体をコントロールしている大事な体内コントロールシステムです。呼吸、血流、体温調整、発汗、心拍などは、私たちが意識しなくても自律神経の働きによって正常に働いています。

自律神経には交感神経と副交感神経という2種類の神経があります。呼吸を例にとると、吸うときは交感神経、吐くときは副交感神経が働きます。この2つの自律神経のバランスがうまく保たれることで、快適な生活を送ることができるのですが、この自律神経のバランスがくずれると、体は不調になってしまいます。

交感神経が正常に働かず活発化しすぎると高血圧、動悸、イライラなどが起こり、反対に働きの鈍ると頭痛やめまい、冷えなどが起こります。

副交感神経が活発になりすぎると便秘や胃もたれ、神経系の下痢などが多くなります。反対に弱まると不眠、慢性疲労などが起こると考えられます。このように、自律神経の乱れは体のあらゆる不調の原因となります。

◎自律神経失調症にはビタミンB12の摂取が効果的

自律神経に良い栄養とは、ビタミンB12です。ビタミンB群には、お互いに協力し合って神経系を正常に機能させるような働きがあります。その中でもビタミンB12は、タンパク質の代謝や、血液中の赤血球をつくるのに重要な働きをしており、糖質や脂肪の代謝にも関係しています。また、ビタミンB12は神経細胞内の核酸やタンパク質、脂質の合成を助け、精神的なバランスの安定、集中力や記憶力を高めています。ですので、このビタミンB12が欠乏すると神経過敏になり、イライラしたり、突然ふさぎ込むなどの症状があらわれたり、集中力や記憶力の低下が起こります。さらに、運動機能失調や手足のしびれ、痛みを招くなど末梢神経系にも悪影響を及ぼします。



ビタミンB12を多く含む食べ物は、アサリ、シジミ、レバー、イワシ、卵、チーズ、のり、カキなどがあげられます。これらを念頭におきながら、バランスの良い食事をとることで、自律神経失調症の予防、改善に役立てることができます。

なおビタミンB12は野菜には含まれていないので、不足しがちな方はサプリメントなど別な方法で補給することが大切です。またアルコール摂取量の多い方や抗生物質、下痢、経口避妊薬を服用している方は、ビタミンの吸収率や作用が弱くなりますので、より積極的にとることを心がけてください。

「読むだけで自律神経が整う100のコツ」主婦の友社より参照 引用。

ごあいさつ



こんにちは。快整体院の秋山弘明です。10月13日に宇都宮市文化会館で山下達郎さんのライブを観て来ました。36年前からファンで良く曲を聴いておりますが今回ライブは初めてでした。40周年記念全国ツアーということで今62才だそうです。トークも交えながらヒット曲を約3時間歌いっぱなしでしたが、歌声、声量は全く衰えておらず、しかも変なアレンジをせずにCDの原曲通りに歌われていたので、とても良かったです。すごい才能とすばらしい努力を重ねてこられたまさにこれぞ、天才だと思いました。