

#2 自律神経(交感神経・副交感神経)をうまく使い、生活の質(QOL)を高め ましょう:生活習慣の改善と副交感神経を使って、健やかな生活を!

高見 博 慶應義塾大学医学部卒・医学博士

帝京大学医学部名誉教授・客員教授

慶應義塾大学・東京大学大学院外科講師(非常勤)

E-mail: h-takami@ito-hospital.jp

今、ここでこのプリントを見ることができる人は幸運です。これからなぜ、あなたが幸運であるか説明していきます。最後に、「納得感」を感じるでしょう。

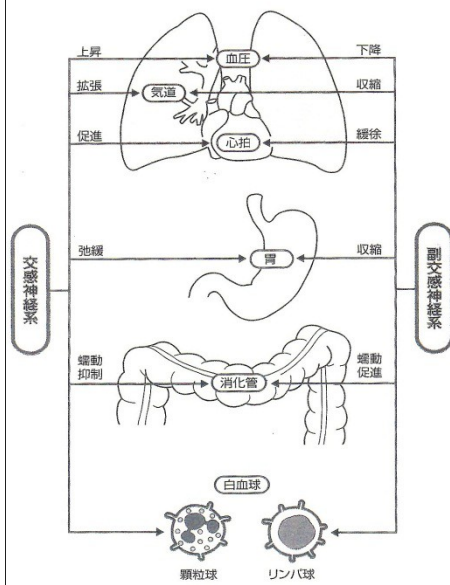
「健康」という文字をみますと、「自分は今まで大きな病気をしたことがないからなど」と思い、真剣に考えない場合が多いと思います。また、「自分はまだ30代で元気モリモリだから

などと思う方が多いと思います。そこに落とし穴があるのです。「健康増進」、そしていつの日かくる老化に向けての「健康長寿」は生まれる前からの環境に左右されるのです。まず、一・二卵性双生児の研究から、寿命に関する遺伝因子は25%です。残りの75%は環境因子です。その環境は、妊婦や夫の喫煙、妊婦の栄養バランス、さらに、乳児・幼児期の栄養、特にジャンクフードの食べすぎなどが大きく影響しています。今、子供に肥満、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が多くみられます。また、運動不足、精神生活の欠如も指摘されています。子供は外で遊ばなくなってきました。核家族で幅広い人間関係に接する機会が減っています。思春期での肥満の子は大人になっても80%の人が肥満になっています。骨粗鬆症も問題で、骨密度は思春期の生活習慣がかなり影響します。そして、20代でのダイエットはそれを決定づけ、高齢になった時の転倒などによる骨折、そして「寝たきり」、「要介護」への道に進むわけです。高齢になってから骨を強くしようとしても効果的ではありません。大人になってからの生活習慣は、18歳までに何を食べたか、どんな生活をしたかによって決まります。

中年の始まりは40代。この人生、90歳、100歳の時代に40歳はまだ若造と思うでしょう。確かにまだ人生の折り返し地点にも達していません。しかし、その40代がキーワードなのです。「健康長寿」になれるか否かはその40代の生活習慣も大事です。例えば、たばこの害は現在、明確です。最近の多くの研究者の報告を総括しますと、たばこを吸っている人は吸わない人よりも8-10年短命であるとのこと。受動喫煙も寿命を縮めます。しかし、40歳までに禁煙すればその影響はないとのこと。しかし、その論文では、「だからといって40歳まで吸っていいということではない」と結論づけています。健康は失った時に初めてその存在に気づく財産です。幸福と同じで、お金では買えません。健康づくりには、質の良い食事を楽しみ、体を動かすのを楽しみ、良い精神生活を送るのが大事です。そして、健康を増進すれば、健康長寿になれる。このように書きますと、高齢の方はもう時遅しで改善の方法がないのかな、とお思いになるでしょう。決してそうではありません。それは40代の生活習慣が最も大事ということで、40代の以後の生活習慣の改善も健康長寿に大いに役立ちますので、がっかりすることはありません。

その良い精神生活の一端を担っているのが**自律神経**です。若い頃から上手に自律神経を使う習

図5 からだのさまざまな臓器や機能は自律神経系による二重支配を受けている



慣を身につけ、楽しく、充実した日々を送りましょう。

自律神経は交感神経と副交感神経からなっており、人間のさまざまな臓器や機能を調節しています(図)。一般に交感神経は肉食動物が獲物を追っかけている状態、すなわち頭脳、筋肉を使って忙しく仕事をしているときに強く作用します。一方、副交感神経は不安がなく安心して休んでいるときや寝ているときに強く作用します。ですから、この二つの神経は正反対の逆の働きをしているわけです。例えば、血圧は交感神経優位で上昇、副交感神経優位で下降、心拍は同様に促進、緩徐、血管収縮、拡張、胃・消化管の運動は交感神経優位で弛緩・蠕動抑制、副交感神経優位で収縮・蠕動促進、白血球は同じく、顆粒球増加、リンパ増加となります。精神的には**交感神経優位は「緊張・興奮」、車で言えばアクセル、競馬で言えば鞭に**

相当します。反対に**副交感神経優位は「リラックス・余裕」、ブレーキ、手綱に相当します。**交感神経優位で、物事に集中するのはよいですが、精神的に均衡を保つことが大事です。交感神経・副交感神経のレベルがともに高い時は体が良い状態。交感神経が高く、副交感神経が低いときは体の不調。反対に、副交感神経が高く、交感神経が低いときはうつ状態。ともに低いときは疲れやすく、やる気が起きない状態。**二つの神経のバランスが大事ですが、加齢とともに副交感神経は低下しますので、副交感神経を高める必要があります。それには余裕の気持ち、ゆっくりと呼吸、動く「ゆっくり」を意識**することが大事です。副交感神経が低下すると血管の老化が進み、リンパ球が減り、免疫力が落ち、病気になりやすくなります。活動的な人は交感神経優位、皆がインフルエンザになっても元気で免疫力の高い人は副交感神経優位です。副交感神経は男性の方が女性より約 10 年早く下がります。男性の方が寿命の短いのと関係しているかもしれません。日内変動では朝から日中は交感神経優位、夕方から夜にかけては副交感神経優位のリズムです。夜寝るときには静かな雰囲気副交感神経を高めるとよく眠れます。めまい、頭痛、動悸などの**「自律神経失調症・ストレス・不定愁訴・慢性疲労・パニック障害**

は交感神経優位になり血管が収縮する結果、おきます。「笑顔」は不安を取り除き副交感神経を高めます。反対に、「怒り」は交感神経を高め、血管を収縮し、血液がドロドロになります。首の凝りも副交感神経の働きが悪くなったためです。適度に首の運動をして、温かいお風呂に入り、首を温め、副交感神経を高めて、首にホットタオルをして寝ましょう。ウォーキングも「リラックス」して…リラックスで副交感神経優位になり、呼吸は落ち着き、血管は拡張して若返り、内臓に血液が十分にいくため疲労は早く回復します。青魚に多い DHA,EPA は副交感神経を高めます。発汗、目の渴き、瞳孔が開く、などは交感神経の高まりによります。気が動転するような時は目の前が真っ白になり、交感神経が高ぶり副交感神経が働かず、まともな判断ができなくなります。**「落ち着いて、ゆっくり」と副交感神経を高め、「幸せ」の頂点にたどり着きましょう！**

