



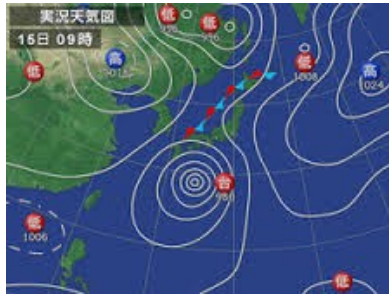
2015年10月号

とらきち君からの手紙

発行責任者
小野 義廣



はじめくん、みなとみらいで初めての観覧車に乗りました！3歳の時、さがみ湖ピクニックランドの観覧車には怖くて乗れなかったのに、ピースサインの余裕です。再来年には小学生になるなんて、時間が経つのは本当に速いです！！



今年の夏は35℃を超える酷暑日は何日も続いたかと思えば、台風ラッシュで、各地で大雨による土砂災害もみきました。

日本だけでなく、地球規模の気候変動に私たちは、どのように対処すればいいのでしょうか？

天気が悪くなると体調が悪くなりませんか？そのほとんどは自律神経に起因するものです。自律神経の役目の一つに「外部環境の変化に身体を適応させる」仕事があります。要は、天気による体調の変化は、気圧の変化に対応しようと、自律神経がちょうどいい加減をさぐって葛藤している状態なのです。

気圧の変化は、身体に物理的な影響を及ぼします。隣り合った物質は平均化しようとするので、圧力の低い方へ流れようとします。人間の身体は「水の袋」と形容されるほど水分が多く、水分は流動的なので、体内の水分は圧力の低い方へ流れようと、細胞内の水分も外に向かって膨張しはじめます。

これがむくみの一因になったり、血管が拡張して血圧が下がると考えられます。頭の血管が拡張すれば頭痛、のどの血管が拡張すればぜんそくを引き起こします。

自律神経はこの他にも、呼吸から「酸素が薄い」、目から「光が少ない(暗い)」、また内耳にかかる圧力の変化で「気圧が低下した」ことを感知します。そしてこれらの条件を「活動に適さない活動」と判断して、交感神経と副交感神経の内、「副交感神経」を優位に働かせて身体を「休息エネルギー蓄積モード」に切替始めます。このモードでは、
・血圧、血糖、心拍低下
・疲労感、意欲低下、
・分泌、排泄機能活性化
・食欲増加、消化吸收促進
・心身のリラック状態など調整します。

低気圧になるとだるい、眠い、疲れるという症状を感じるのはこのためです。



「今は活動に適さない、じっとしてなさい」という身体からの指令なのです。自律神経の調整がその変化に少しずつ同調して追いついてくるなら、それほど大きな不調原因にはなりません。台風など大きな気圧の変化が起きるときは要注意です。自律神経が暴走します。

健康とは、自律神経、免疫、内分泌ホルモンの歯車が上手く噛み合っ、スムーズに回っていることです。一つの歯車に狂いが生じると、全体に影響が出てしまいます。このときに、アレルギー症状や更年期症状がひどくなったり、腰痛、肩こりが出るのもこのためです。

この大事な三つの歯車は、残念なことに自分の意思ではどうすることもできません。ただ、自律神経のうち、「呼吸」と「心拍」は調整することができます。息を止めたり、早足で歩くことで変化が起きます。

気圧の変化で体調が悪いと感じたときにはどうすれば良いのでしょうか？

一つは、天気のせいにしてしまうことです。「こんな天気だから耳鳴りがするんだ」「今日は雨だからめまいがする」と思って、自分の身体のせいにはしないことです。

二つ目は、笑いヨガです。笑いヨガは腹式呼吸で横隔膜も大きく動きます。動きながら笑いますから、心拍も呼吸も変化します。

三つ目は、エアーマラソン。その場でいいですから、かかとをつけないようにして、走ったり、早歩きをしてみてください。身体は常に良い状態に保とうとしているのです(^_^)v

はじめてとらきち君からの手紙を読む方へ、はじめ君は店長の初孫です。多少の可愛いがりすぎは、お許し下さい。