



保健室便り

自律神経の乱れを整えましょう ～なんとなく不調とを感じる～



No.127 2022年9月
桃山学院大学 保健室

秋学期が始まりますが、体調はいかがでしょう。今年の夏は猛暑が続きましたが、夏バテしていませんか。また、コロナに罹患した人、濃厚接触者と判定され、自宅待機していた人も体力が落ちていると感じていませんか。昼夜逆転した生活や、気候や病気によるストレスでも自律神経の状態が乱れ、体調不良や心と体のバランスが崩れます。秋学期が始まる前に、まずは、生活リズムを見直して、自律神経の乱れを整えましょう。



自律神経ってなに？



私達の体の血管や臓器を自分の意志とは関係なく調整している神経です。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、朝起きて活動するときは交感神経が優位になり、リラックス時や就寝するときは、副交感神経が優位になります。この2つの神経は24時間、365日働いていて、必要に応じて切り替わり体のバランスが保たれます。

自律神経の乱れを整える方法

- 目覚めたら、カーテンを開けて朝日を浴びましょう。副交感神経から交感神経への移行を促し、乱れた体内時計をリセットします。
- 睡眠環境を整えましょう。質の良い睡眠は、自律神経を安定させ、疲労回復や免疫機能を整え、ストレスを解消する効果が期待できます。
寝る前はスマホ、パソコンを操作しない、スマホやパソコンから出るブルーライトは光の波長の中で体内時計を遅らせる効果が高いので睡眠の妨げになります。また、多くの情報が入ってくるので、交感神経が働き、寝付きが悪くなります。
- バランスの取れた食事を摂りましょう。まずは、朝食を食べるようにしてください。また、食べすぎ、飲み過ぎて胃腸に負担をかけないようにしましょう。タンパク質や糖質に加えてビタミン、ミネラルといった栄養素も大切です。野菜、きのこ、大豆製品など色々な種類の食べ物を食べるように心がけましょう。
- ストレッチや適度な運動は、筋肉をほぐして血行をよくし、筋肉に溜まった老廃物を排出します。

■ 新型コロナワクチン追加接種について

※オリジナル株(武漢株)とオミクロン株(BA.1)に対応した2価ワクチンの接種が始まります。

ワクチンの種類	接種時期は自治体により異なるのでお住いの自治体へお問い合わせください。	
	接種対象者(4回目接種) 大阪府は9/26から開始	接種対象者(3・4回目接種) 10月半ば以降の見込み
ファイザー社(mRNA ワクチン)	60歳以上の方・18歳以上で基礎疾患のある方・医療従事者等	接種時点で12歳以上の方
モデルナ社(mRNA ワクチン)		接種時点で18歳以上の方

※接種申し込み方法:住民票がある自治体から接種対象者へ、「接種券」もしくは「接種予約案内」が送付されます。自治体の接種申し込み方法に従って各自で予約してください。

- 健康に関するわからないこと、不安なことがあれば保健室までお問い合わせください。

