



## 自律神経を整えよう

コロナ禍で人と人との距離をとることを強いられ、普段の生活や当たり前の生活が制限され、ずいぶん窮屈な日々を過ごしていることと思います。上手にストレスを発散できていますか？ストレスが多い現代は自律神経が乱れがちです。自律神経を整える日常生活のヒントを紹介しましょう。

### そもそも自律神経って何だろう？

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。自分の意思では動かせない臓器をコントロールしてくれている重要な神経です。うまく働いている時は、心拍数や血圧がちょうど良い数値になり、心身にとってベストな状態となります。



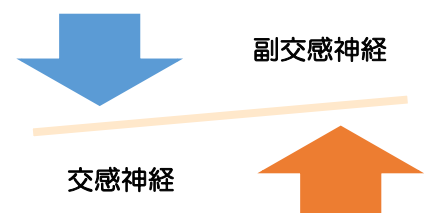
### 交感神経と副交感神経のはたらき

車にたとえるなら交感神経がアクセルで、副交感神経はブレーキです。交感神経は、緊張・興奮したり、ストレスを感じたりすると働きが強くなる神経で、血管が収縮し血圧を上げるなどの役割があります。気持ちも高揚します。一方、副交感神経は、休息している時や睡眠中に働きが強くなる神経で、血管が適度にゆるみ血圧を下げるなどの役割があります。気持ちは穏やかなリラックス状態になります。



### 交感神経と副交感神経のバランスが大事！

自律神経は、交感神経と副交感神経がシーソーのようにバランスを取りながら、交互に優位な状態が変わっています。交感神経ばかりが強くとイライラしたり、交感神経も副交感神経も弱くなると疲れやすくやる気が出なくなるなど、どちらか一方でも乱れると、心や体に様々なトラブルが引き起こされます。自律神経を整えて、免疫力や集中力を上げ、快適に過ごしましょう。



# 自律神経を整える方法



## 体内時計をリセット①

体内時計の周期は24時間よりも少し長い  
ため、体内時計のリズムがどんどんずれてい  
きます。朝起きたときに日光を浴びると体内時  
計がリセットされ、規則正しい生活を送るのに  
役立ちます。

## 体内時計をリセット②

朝は一定の時間に起きて、しっかりと朝食をと  
りましょう。忙しい時は、せめてバランス栄  
養食やゼリー飲料だけでもとれば、体内時計を  
整えることができます。



## 自分の好きなことをする時間

短時間でもゆとりをもって楽しめる時間やく  
つろげる時間を持ちましょう。五感(視覚・聴  
覚・味覚・嗅覚・触覚)を使って楽しむなど、  
自分なりの気晴らし方法を見つけてみましょ  
う。

## 適度な運動

体を一定のリズムで動かすことも効果的です。  
20～30分のウォーキングやストレッチなど軽  
めの運動を週2～3回やってみましょう。時間  
がない人は、日常生活で「階段を使う」ことを  
意識してみましょう。



## 寝る前にリラックス①

就寝前には、シャワーだけで済ませず、ゆっ  
くりお風呂に入りましょう。38～40℃のぬる  
めのお湯に10～15分の入浴がおすすめです。  
好きな入浴剤やアロマを使うのもリラク  
スできて良いでしょう。

## 寝る前にリラックス②

夜遅くにスマートフォンやパソコンのディス  
プレイを見るのは避けましょう。これらから発  
光されるブルーライトは体内時計をずらし、寝  
つきを悪くします。少なくとも就寝の90分前  
には見るのをやめましょう。



## 保健師から挨拶



4月より保健師として配属になりました、菊池美咲と申します。以前は岩手医科大学付  
属病院で看護師として勤務しておりました。今回の異動で、健康管理の対象が患者様  
から学生や職員の皆様に変わり、新たな気持ちで毎日様々なことを学ばせて頂いており  
ます。まだまだ不慣れで力不足な私ですが、学生や職員の皆様の心と身体の健康保  
持をサポートしていければと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



## 健康管理センターの活用について (ご案内)

月～金曜日 8:30～17:00

第1・4土曜日 8:30～12:30

### 電話

大学代表電話 019-651-5111

【健康管理センター】内線 5022 / 5019

【健康管理センター相談室】内線 4581(内丸キャンパス) / 5023 / 7806(矢巾キャンパス)

### 臨床心理士

[shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp](mailto:shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp)

《携帯用QRコード》

メールに「所属、職名、名前、相談希望日時」をお知らせください。

QRコードからアクセスし、メールフォーマットを活用して予約することも可能です。

※上記メールはカウンセラーしか閲覧できないものですので、ご安心ください。



### 保健師

[hokenshisoudan@j.iwate-med.ac.jp](mailto:hokenshisoudan@j.iwate-med.ac.jp)

メールに「所属、職名、名前、相談希望日時」をお知らせください。

※上記メールは保健師しか閲覧できないものですので、ご安心ください。

開室時間に健康管理センターにお越しいただいても大丈夫です。