

テーマ 「自律神経」

これから澄んだ空気のすがすがしい秋の空で、行楽シーズンとなって参ります。美味しい秋の味覚や紅葉も楽しみですね。そんな楽しみを満喫するには、やはり体調を整えておくことは大切です。特に、昼間と朝晩の温度差が大きく、それによって自律神経が乱れ、夏バテならぬ秋バテを起こしている方も多いのかもしれない。「眠っても疲れが取れない。」、「朝からだるい。」、「体が重い。」、頭痛やめまい、肩こり、腰痛など症状は様々です。

では、その不調の原因となる自律神経の乱れは、どうしたらよいのか？まず、自律神経とは、自分の意思とは関係なく、体自身が自然と行っていることに働く神経で、汗をかいたり、胃腸の消化など内臓の働きや、全身に血液を巡らせたり、毎日いろんなことに作用し働いています。そして、自律神経には、交感神経と副交感神経とがあります。交感神経の働きは、血圧を上げ、涙や唾液などの分泌量が抑えられ、筋肉は緊張し、活動的に素早くいつでも動ける態勢を整えます。簡単に言えば、スイッチオンの戦闘態勢です。反対に副交感神経は、血圧は下がり、筋肉の緊張も緩んで、涙や唾液も多くなり、スイッチオフで体はリラックスしてのんびりとした状態です。このスイッチのオンオフがバランスよく切り替えらなくなっている状態が、自律神経の乱れとなって、いろんな症状を引き起こしています。この乱れを整えるためには？「規則正しい生活・バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠・ストレスを溜めない・ゆっくりとお風呂で温まる」ざっとあげてみたものでこんなところでしょうか。「あれ？これって当たり前のこと？」、そう、この当たり前の事ができずにいるから、乱れてしまうのですよね。乱れて不調になっている状態で、これは無理です。余計にしんどくなります。では、どうしたら？答えは簡単、体調を戻すための「きっかけ」、外れた車輪を戻してもらえばいいのです。そのお手伝いをできるのが「はり灸」のいいところです。体のツボを刺激して、体調の車輪をきちんと「元気のレール」に戻していきましょう！

