



「良書ご案内」

書籍名	自律神経の科学	著者名	鈴木 郁子
出版社名	講談社	発行年月	2023年4月

健康のカギは「自律神経」にあって、心身に極めて重要な役割を果たしています。本書を参考に、自律神経への自分流の戦略を立てて頂ければと思います。病院に行って、体調不良の原因がわからない時には自律神経失調症という病名を貰うことが多々あります。健康を保つには、身体の内部環境の恒常性を維持する必要があります。その内部環境の情報管理をしている神経ネットワークは、電気信号によって情報を運んでいます。自律神経は全身の器官(身体の各設備)の動きを常にモニターしており、その変化に即座に対応しています。具体的な働きとして、血圧、心拍数、体温、血糖値、排泄機能等を休むことなく調節してくれています。

自律神経不調の原因として、例えば日勤担当の交感神経が夜勤の副交感神経への仕事の申し送りがまずく、いつまでも昼間の興奮が残り、副交感神経モードへの切り替えがうまく進まない状態が長く続くといったことが考えられます。これは昼間の「がんばる」交感神経、夜間の「やすらぎ」副交感神経のバランスが上手にとれていないという典型的なケースです。

1901年ドイツのアルツハイマーがアルツハイマー病を見つけたのは、たった120年前のことです。1970年代にアルツハイマーで亡くなる患者さんの脳でアセチルコリン(神経伝達物質)が少なくなっていることが分かりました。神経伝達物質の不足が、自律神経の働きを阻害した結果、内部環境の維持管理ができなくなったのです。近年「うつ病」の患者が増えています。「心の風邪」と言われ、誰にでも発病する可能性はあります。原因として神経ネットワークに重要な役割を果たしている「神経伝達物質」の流れが問題となっています。高齢者の不調の原因も、加齢による内部環境の変化に自律神経が対応できなくなった結果と考えられます。

体調不良の原因として、交感神経又は副交感神経の機能亢進(頑張りすぎ)か、機能低下(さぼりすぎ)の4パターンが考えられます。その基本対策として

- ・体内環境にはリズムがある。決まった時間に起床して光を浴び、昼間活動してアドレナリンを放出、夜間は活動スピードを徐々に落とし眠る。原始から続く体内時計と宇宙のリズムを合わせる生活をする。
- ・運動習慣を持つ。運動は「血液とやる気」の体内循環を良くしてくれる。
- ・リラックスできる「遊び習慣・趣味」を持つ。そこで涙を流すような、感動ができればなおよい。感動は副交感神経を働かせる。芸術の効用は、感動する、安らぎを得る、仕事を忘れることにある。
- ・長息呼吸法で、やすらぎ、解放感を味わえるように訓練する。

岩城



編集後記

今年の大河ドラマ「どうする家康」を見ての私見を少し。今まで家康に興味を持ってなかったが、ふと考えたこと。それはなぜ家康か?でした。ヒトには「戦って天下を取る人」と「あまり勝たないが冷静に見極め天下を取る人」の2種類いるのかと。今川、武田、そして信長、秀吉に対する中で家康が得たもの、それは若い頃の私が理解できなかった生き方/ウキがあった?!

磯田道史著の「徳川家康 弱者の戦略」によると、今川と信長に対して、権威の支配と力の支配を見てその両方の限界を知る家康。弱者の自覚を学び、孤立主義を避ける対外感覚を養い、競合相手と戦わず棲み分ける戦略を取る。磯田先生が見事に命名した「信長疲れ」「秀吉疲れ」ではなく、強制でない共生を選んだ家康。最大の敵、武田に苦しめられながら、弱者なりに強い相手と戦う際の勝ちパターンを分析し、諜報活動に対応し、カンター・インテリジェンス(相手に対抗して行う情報収集)の高さを身に着ける。信長・秀吉はいつも命がけの日々だったが、家康は家の永続、誰もが棲み分けにより暮らしていける世の中を作った。260年続く徳川家支配により日本型世襲と縁故採用に重きを置く組織体が出来上がり、鎖国制度を敷き外敵により、最後は体制が崩壊し、私の大好きな幕末が訪れる。徳川なんて…と思った若い時分の私。案外家康の生き方も見習う部分はあるよ

発行所: 株式会社ライフデザイン研究所 と思う秋の夜長。さて皆様の感想は?来年は平安時代、武将の話はお預けです。



所在地: 〒541-0048 大阪市中央区瓦町3-4-87サビル2F Tel 06-4708-6844 Fax 06-4708-7067 編集人 伊藤