



夏バテ防止は自律神経がカギ!








自律神経ってなに?

体中に張り巡らされた「末梢神経」は「体性神経」と「自律神経」に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

問題 どれが自律神経の働き?

| | | |
|---|---|---|
| <p>A 暑くて汗をかく</p>  | <p>B ペンを握る</p>  | <p>C 口に入れた食べ物を噛む</p>  |
| <p>D 食べ物を胃に送って消化する</p>  | <p>E 心臓を動かす</p>  | <p>答えは… A・D・E どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。</p> |

体がだるい
ぼーっとする
食欲がない
やる気が出ない
おなかの調子が悪い

夏バテは自律神経の乱れから起こる!

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきます。自律神経を疲れさせるのは…

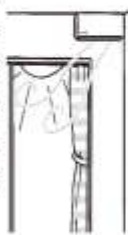
暑さ

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。



温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



ストレス

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



夏バテ気味か?

と思ったら

自律神経をセルフケア

- ◆ 冷房の設定温度に注意 (冷やしすぎない)
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



夏バテに負けず、新学期も元気な顔で会えるのを楽しみにしています。