

日中体を活発に動かすために働く交感神経と、夜間や休息時、食事、排便など体のメンテナンスを行うときに働く副交感神経の2つをあわせて自律神経と呼びます。

(すこやか生活6-6) この神経は一つ一つの作業を行っているわけでないため、副交感神経側に傾くと、その神経が司る様々な身体の変化を同時に誘発します。このため、どちらか一方への症状がまとまって出て

2. 自律神経の暴走を抑えるためには

1) 温度差対策

地球温暖化のためか、内陸では37℃を超したり、海に近い湘南地方でも35℃に迫る日が珍しくなくなりました。このため、オフィスだけでなく、一日中冷房を入れているご家庭も多くなりました。診療所でもごく一部の時間を除いてつけっぱなしです。

さて、自律神経の反応はどんなときに起こるのでしょうか？神経反射は比較的スピードが速いため、温度差/時間 つまり、短時間で温度差が大きいほど反射が強く起きます。従って冷たく冷やした部屋から急に35℃の外に出るといっぺんに自律神経のスイッチが入ってしまい、放熱へ傾き血圧が下がって頭がクラクラします。

そこで、無用な暴走を防ぐためには冷房をできるだけ使用しないか、使っても26℃～夜間は28℃と高めに設定しましょう。また、自分の体からの打ち水(汗)だけに頼らず、本物の打ち水をして、部屋に吹き込む風の温度を下げましょう。

2) 扇風機の効用

日本の夏は気温が高いだけでなく湿度も高くムシムシじめじめしています。近年は亜熱帯化したのかスコールのような集中豪雨もあちこちで発生し、夏の平均湿度も上がり気味です。湿度が高いとせっかくの汗も蒸発せず体表温も下がりません。そこで扇風機で風を送ると汗とふれあう空気の量

きます。例えば、熱を逃がすために血管が広がり血圧が下がったと思うと直接関係のない胃腸がゴロゴロと動き出して落ち着かなくなるなどです。

自律神経は手足を動かす神経と違い、自分の意志でコントロールすることはできません。故に自律(勝手に動く)神経と名付けられています。この勝手な動きの行き過ぎを止めることが夏ばての予防につながります。

が増えるため、蒸発が進んで体温が下がります。扇風機が気温を下げないのに涼しく感じるのはこのためです。少量の汗でも有効に体温を下げる事ができれば、自律神経も無理に働く必要はなく、自然に暴走は収束します。ちなみに寝ている時でも扇風機なら必要以上に体の負担にならないため、私も暑い夜は回して寝ています。

3) 低血圧に陥らない工夫

お風呂は体が温まり気持ちが良いものです。しかし長湯をしてのぼせた経験を持つ方も多いでしょう。「のぼせる」とは血圧が下がり、頭へ血が行かず低酸素となり意識が遠のくことです。夏は気温が高いため入浴後も体の熱が下がらずのぼせが持続しがちです。こんな経験を度々する方は、上がり端に少しぬるめのお湯をかぶり、体表温を冷ましてから出ましょう。これで、上がった後に余計な汗をかくこともありません。低血圧を予防する工夫をもう一つ。血圧を上げるために自分で気合いを入れてみてください。ほんの少しの気合いで交感神経へのスイッチを入れれば、一時的に血圧が上がるのぼせたりめまいを覚えることもありません。どちらも簡単な工夫ですのでお試しください。

以上、夏ばて対策として自律神経の暴走を抑えるためには、体温・温度調節と血圧確保がポイントです。



3. 夏に負けない食生活

1) 栄養を摂るべきか否か？

従来より夏ばてにならないよう、ウナギを食べるなど、ビタミンや栄養をたっぷり摂る夏ばて防止策が推奨されてきました。しかし本当に正しいのでしょうか？ばててしまい食欲が落ちれば、必要な栄養もとれず消耗することもあり得ます。ところが、現代人の食生活を考えると、一年中ウナギは食べるし、焼き肉、ハンバーグ、お寿司も食べます。また、一年中果物は豊富で、ジュースも自動販売機で手に入ります。とすると、普段の食生活をしているだけで、一年中御馳走漬けにあっているようなものです。7つの海を制覇していた100年前イギリス王ですらこれほど豊かな食生活ではなかったでしょう。これでビタミンや栄養不足に陥ることはあり得ないはずで

それでは、御馳走を食べない方が良いのか？これは難しい質問ですが、標準体重までの人は基本的に普段通りで十分です。体重の多い方は栄養を摂るという考えを捨てて、むしろ少しさっぱり目の食事を食べ体重を減らした方が夏負けしない体が作れます。夏は果物のおいしい季節ですが、どれも基本的に砂糖水です。果物は水だから良いという考えを捨て、体重を増やさないように食べてください。

2) 塩分と水分を摂るべきか？

汗をかくことは悪いこと？

汗かきは体の熱を冷ますために必要で大切な働きです。しかし夏になると「私は汗かきなので夏は苦手です。」とか「人より汗をかくので夏は歩くのをやめる。」と言う方がいます。汗をかくことは自然ですので、特にさける理由は見あたりません。むしろ運動を考えた場合、汗をかかないようでは体の脂肪は燃えていないので、大した効果はありません。ただ、汗をかきすぎて脱水症状を起したり塩分不足になる場合はこの限りではありません。夏に運動する場合は汗の材料を

汗の主成分は塩分(ミネラル)と水分です。ですので基本的にイエスです。普段塩分制限をしている人でも外に出て汗をかく機会が多い場合は制限を少し緩めましょう。また透析など特別の状況を除いて水分は十分摂りましょう。果物やジュース、コーラや牛乳ばかりだとカロリーの摂りすぎにつながるので、基本は麦茶やウーロン茶、ストレートティなどにおきましょう。

ビールなどのアルコール類は一時的にノドの乾きは収まりますが、利尿作用があるので脱水を助長します。暑いからと言って飲み過ぎるとひどい目にあいかねません。

3) 本当に食欲がなくなったら？

食べたいものを食べるのが基本です。冷や麦などサッパリしていて塩分が多いものからまず食べて、レモンやお酢など酸っぱいもの、カレーや唐辛子など辛いものなど香辛料の味の強いものなどが食欲を増します。食べ物だけが食欲を増す起爆剤になるわけではありません。部屋が暑すぎたら、冷房を入れたりベランダに水をまくなど環境を整えましょう。また冷房を効かせすぎている可能性があるなら設定温度を上げてみるのも良いでしょう。暑い暑いと言って動かないから食欲が出ないのかもしれないかもしれません。プールで泳ぐなど運動を試みることも有効でしょう。

十分補給した上で行いましょう。

なお、夏に人よりよく汗をかく方は、熱が逃げにくい方です。具体的には太っていて脂肪のコーートを人より一枚かぶっているため熱を逃がすことができない方です。こんな方の自律神経は一生懸命働き汗をかいて熱を逃がそうと最大限の努力をしています。思い当たる方は、積極的に体を動かしダイエットも行って脂肪のコーートを1枚脱いでください。そうすれば、人より汗をかきやすいという悩みも解消するでしょう。