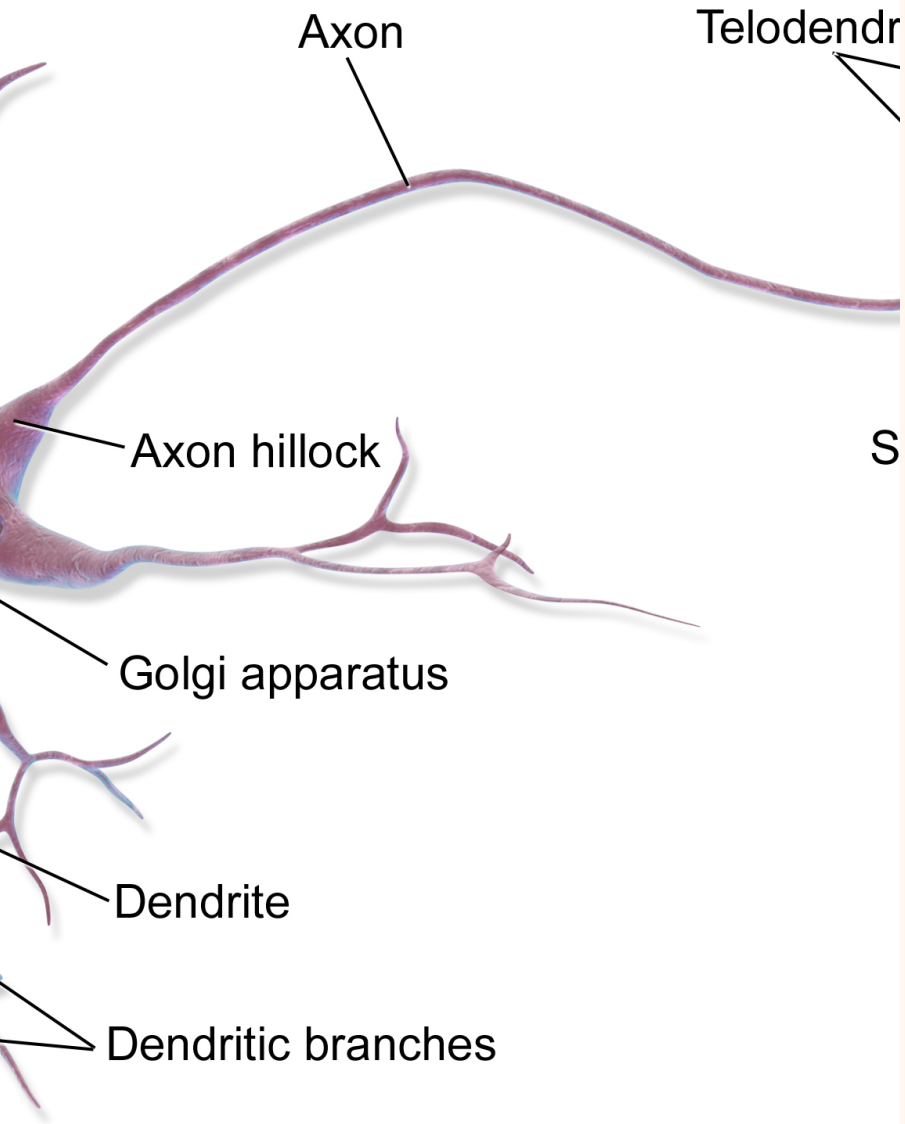
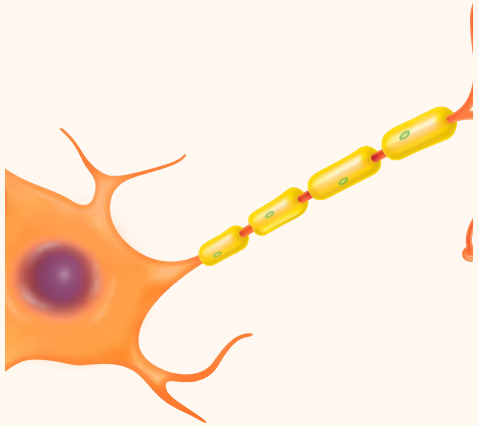


神経系、自律神経について

人間や動物の全ての機能は神経系で支えられています。神経系は電気信号によって神経細胞間で信号を伝達し、全身の働きを調整します。

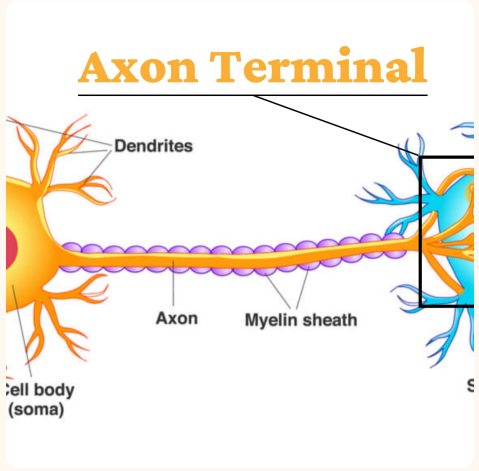
Shoko - Kapalili Academy

神経系の概要



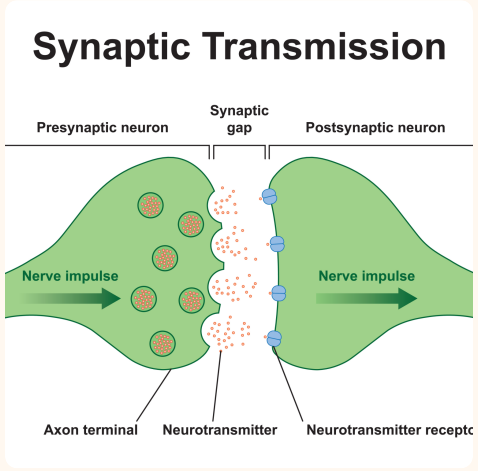
神経細胞

神経系の基本的な単位であり、電気信号を伝えます。ニューロン



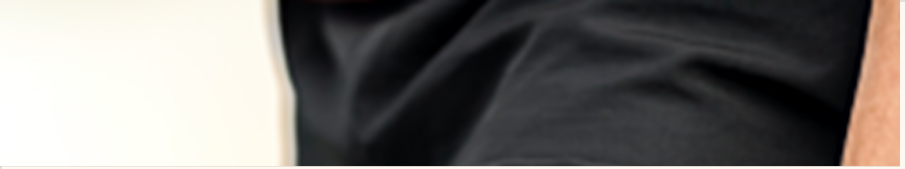
神経線維

神経細胞から出る突起で、電気信号を他の細胞に伝えます。軸索、ミエリン



シナプス

神経細胞同士が接触している部分で、神経伝達物質を介して信号が伝達されます。



坐骨神経痛について

坐骨神経痛は、坐骨神経が圧迫されることによって引き起こされる症状です。腰痛、下肢のしびれ、痛みが特徴的で、様々な原因によって発生することがあります。治療には、原因に合わせた運動療法や薬物療法があります。

自律神経(ANS)の役割

内臓機能の調整

自律神経は心拍数、血圧、呼吸、消化、排泄などの内臓機能を調整します。意識しなくてもできる。

戦闘または逃走モードの制御

ストレスや興奮によって、自律神経は体を戦闘または逃走モードに切り替えます。

ホメオスタシスの維持

自律神経は内部環境を安定させ、身体を適切に働かせるために、体温、血糖値、塩分バランスなどを調整します。

交感神経と副交感神経の機能

1

交感神経(SNS)

緊張状態になると活性化されます。拍動数や呼吸数が増加し、血行が促進されます。

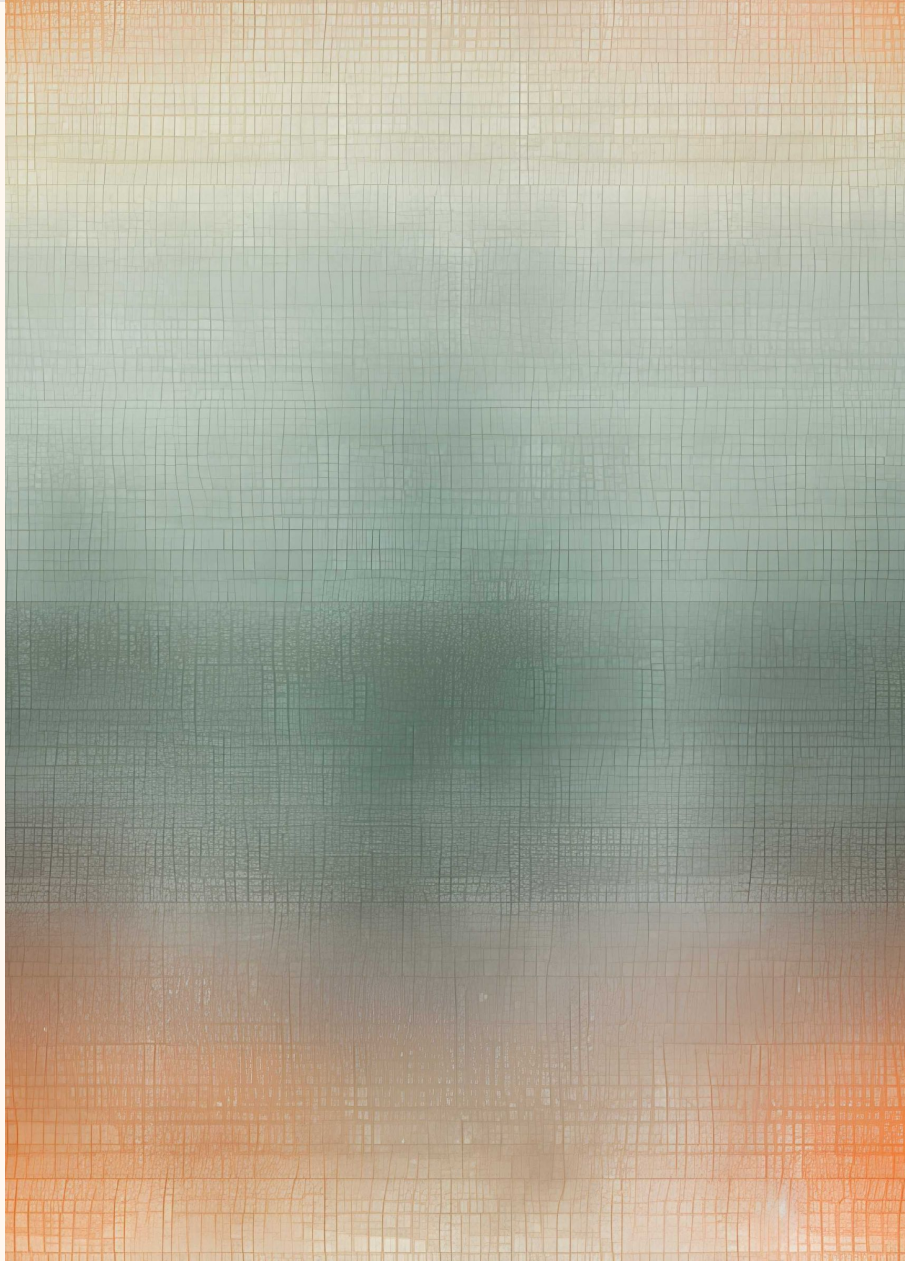
2

副交感神経(PNS)

リラックス状態になると活性化されます。拍動数や呼吸数が低下し、消化・吸収が促進されます。

自律神経失調の原因

- ストレス
- 感染症
- 不規則な生活
- 運動不足
- 栄養不足
- 過度な喫煙や飲酒



自律神経失調の症状

1 頭痛

頭痛やめまい、集中力の低下などが現れます。

2 不眠

入眠困難、中途覚醒、早期覚醒などの不眠症状が現れることがあります。

3 自律神経性『冷え』

手足の冷えが強くなり、発症時間が朝方や夜間に偏ることが多いです。

自律神経を整える方法

食事改善

バランスの良い食事を心掛けましょう。栄養バランスが整うよう、腸内環境に配慮した食生活を取り入れます。

運動不足解消

適度な運動を取り入れましょう。有酸素運動は、心肺機能向上、ストレス耐性向上などに効果的です。

ストレス解消法

深呼吸やリラックス音楽、お風呂などでリラックス効果が得られます。また、趣味や適度な睡眠もストレス解消につながります。

自律神経失調に対する予防策

ヨガ

呼吸法を学び、体と心を調整し、ストレス耐性を高めます。

日常的なリラックスタイム

毎日定期的にゆったりとした時間を設け、自分をリラックスさせる習慣を身につけましょう。

自然と触れ合う

森林浴、温泉、散歩など、自然に身を置くことで、ストレス解消効果が得られます。