



# ストレスに強くなろう

企画：  
日本医師会

No. 538

指導：順天堂大学大学院医学研究科病院管理学 教授 小林 弘幸

## ストレス過多になると自律神経のバランスが乱れる

健康な体には、質の良い血液が体の隅々まで十分に流れています。その血液の流れをコントロールしているのが自律神経です。自律神経は、循環器、消化器、呼吸器などの体のあらゆる器官の活動を調整するため、24時間働き続けていて、自分の意志でコントロールすることは困難です。

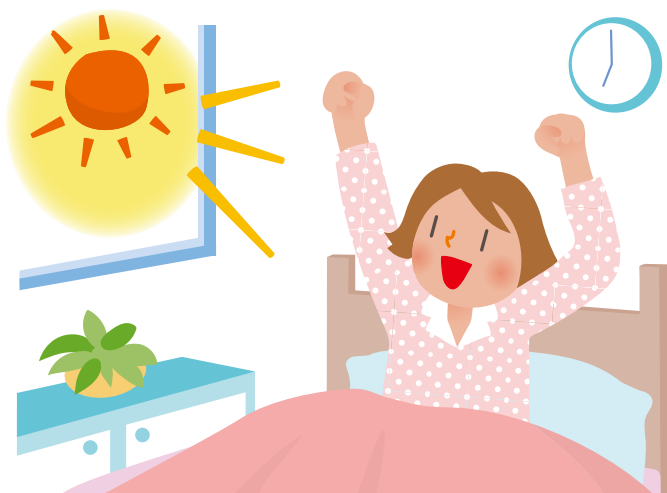
自律神経は、「交感神経」と「副交感神経」に分けられます。交感神経が働くと血管が収縮し、心拍数や血圧は上昇、気分は高揚して活動的な状態になり、副交感神経が働くと血管が広がり、心拍数や血圧が低下して、リラックスした状態になります。どちらかが過剰に強く働くことは好ましくなく、両方がバランスよく機能することが大切です。

さまざまな事情によりストレス過多の状態になると、自律神経のバランスが乱れ、不眠や食欲不振、疲れやすくなるなど、体に不調が起こります。

## ストレスに強い体を作るために 行いたい毎日の習慣

自律神経のバランスを整えるように毎日の習慣を見直すと、ストレス解消や規則的な生活習慣につながり、健康的な生活を送るのに役立ちます。できることから始めてみましょう。

1 朝、目覚めたら日光を浴び、朝食をとる。



味噌、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品と食物繊維は、腸内環境を整えるためにも積極的にとる。

2 1日1回3分間程度、  
ゆっくりとした深い呼吸をする。

鼻から3～4秒かけて「すーっ」とゆっくり息を吸い、次に口をすぼめて6～8秒かけて「ふーっ」と、できるだけゆっくり長く息を吐き出す。

3 適度な運動を行う。

ウォーキングや、  
階段の昇り降り  
などを行う。



4 こまめに水分を補給する。

脱水は自律神経バランスを乱す。

5 寝る前にお風呂に入って、  
湯(39～41℃)につかる。

質の良い睡眠につながる。

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医

バーコード読み取り機能付き  
携帯電話もしくはスマートフォン  
でご利用になれます。