



札幌市立上野幌中学校

第4号

令和7年8月29日

夏休み、皆さんいかがお過ごしでしたか？暑い日が続き、疲れはたまっていないでしょうか？今週は最高気温が 30℃を超えない日も多く、ホッとしました。このまま、涼しくなってほしいですが、9月の予報では、いつもの年より気温が高くなりそうです。

今回の保健だよりでは、夏の疲れやストレス、日々の生活に深く関わっている「自律神経」についてお話しします。なんとなく感じる体の不調、自律神経のみだれが原因かもしれません。

自律神経とは

私たちの体は何も意識しなくても、心臓が動いたり、食べ物を消化したりして、生きるために活動しています。この働きをコントロールしているのが、自律神経です。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があって、アクティブに動く時には交感神経が、リラックスするときには副交感神経が活発に動いています。

自分で
できる

自律神経セルフチェックシート

以下の16項目で、当てはまるものはありますか？

- ☐ すぐ疲れる ☐ やる気が出ない ☐ 風邪をひく回数が多い
- ☐ むくみが気になる ☐ 頭痛がある ☐ いつも不安
- ☐ 気が散りやすい ☐ 手足が冷たい ☐ 肩がこっている
- ☐ 腰痛がある ☐ 理由もなくイライラしやすい
- ☐ 緊張しやすく、ストレスを受けやすい
- ☐ いくら寝ても疲れがとれない
- ☐ 思考力、決断力が低下した気がする
- ☐ おなかの調子が悪く、便秘か下痢の症状がある
- ☐ 肌は乾燥気味、髪はパサパサしている

(出典：「眠れなくなるほど面白い自律神経の話」 小林弘幸 著)

一つでも当てはまればすでに自律神経がみだれている可能性があります。また、チェックした数が多いほど自律神経のみだれ度が大きい可能性が高いです。

自律神経を整えるには



ポイント① 正しい生活習慣

規則正しい生活やバランスのとれた食生活を心がけていれば、自律神経は整ってきます。まずは、早起きをして朝食を食べることから始めましょう。



ポイント② 適度な運動

ウォーキングやストレッチなど、深呼吸をしながらでもできるような軽い運動が効果的。激しい運動は逆に交感神経を高めすぎてしまう可能性があります。



ポイント③ メンタルケア

強いストレスは交感神経を急激に高めてしまい、全体のバランスをみだしてしまいます。しかし、ストレスのない生活は残念ながら難しいので、上手に付き合う方法をマスターしましょう。

→ 保健室にある「眠れなくなるほど面白い自律神経の本」に、「自律神経を整えるメンタル力」ということで、ストレスと上手に付き合うためのヒントが紹介されています。興味があれば、昼休みや放課後など読むことができますので、いつでも言ってください。

「自律神経がみだれる」といろいろ不調が出てきますが、自律神経をみだすものを排除しすぎて、ストレスを感じてしまうことも自律神経をみだす大きな要因になってしまいます。え?じゃあどうすればよいの?と思ってしまうかもしれませんが、大切なのはみだれないようにみださないように頑張ること^{がんば}ではなく、みだれたときに元に戻れる力です。少しくらいみだれても、それが続かないかぎり、体にとってそれほど負担にはなりません。体も心も鍛えることで強くなります。

また、皆さんくらいの10代~20代の若い人は、副交感神経の働きが高いため、多少の無理や夜ふかしをしても一晩休めば疲れをリセットすることができます。

チェックシートで自律神経のみだれがあるかなと感じたときは、しっかり休み、またポイント①~③のことを普段から心がけて生活してみてください。

交感神経と副交感神経、どちらも高いレベルを維持し、バランスがとれている状態を目指していきたいですね。

