

忙しい
ビジネスパーソン
のための

自律神経 整え方 BOOK

for Busy Business People
How to Regulate
the Autonomic
Nerves

原田賢 Ken Harada

元気になる整体院 代表

働くあなたの
「なんとなくの不調」、
もしかしたら

自律神経失調症

かもしれません!!

自律神経の整え方は、
元気に明るく働き続けるための必須スキルです！

この本では毎日を頑張る、忙しいビジネスパーソンの不調を
エクササイズや生活習慣の見直しで改善すること
を目的としています。

「なんだか眠れない……」

「なんとなく胃の調子が悪い……」

「なぜか胸が苦しい……」

こんな生活とはお別れして、

明日からまた、元気に働けるようになりましょう！

自律神経の整え方は、 元気に明るく働き続けるための 必須スキルです！

・頑張って働きたい。

けれど悩みが多くて、思うように体が動かない……

・毎日不調続きで、同僚の足を引っ張ってしまう……

・病院に行っても、医者からは何も悪いところがないと言われ、
結局無駄足に……

みなさんにはそんな経験がありませんか？

病気でもないのに、原因不明の不調が長引いている——そんなあなたは、もしかすると「自律神経失調症」かもしれません。

自律神経失調症とは、簡単にいうと、体の自動調節機能がおかしくなってしまう状態のこと。そして今現在、そんな自律神経の乱れで悩んでいる方が、大変増えている状況です。

自律神経失調症は、長引くとうつ病をはじめとする様々な疾患を引き起こすおそれがある、大変危険な状態なのです。

私自身も会社員時代、自律神経の乱れからうつ病を患い、それを克服した経験があります。その経験から、人が不安を感じずに生きるために何ができるかを考え、自律神経専門の整体院「元気になる整体院」を開院しました。

幸い多くの方々にご好評をいただき、今では年間2000人に施術をおこない、予約がとりづらくなるほどのご支持をいただいております。

本書では、なんとなく体調が悪く、自律神経失調症ではないかと疑っているがどうしていいかわからない——そんなビジネスパーソンのみなさんに、自律神経の整え方をご紹介します。

自律神経の整え方は、
元気に明るく働き続けるための
必須スキルです！

普段行っている習慣が自律神経にとって良くないものになっていると、自律神経の乱れにつながります。では、自律神経にとって良い習慣、良くない習慣とはどんなものか？ どうすれば改善できるのか？ その知識がまだ世に知られていないため、どうしてもいいかわからずにお悩みの方が多くいらっしゃいます。

本書では自律神経失調症を改善させるという観点から、直すべき生活習慣を、**姿勢の習慣、運動の習慣、食事の習慣、睡眠の習慣、考え方の習慣**の5つのカテゴリーに分け、それぞれで役立つストレッチや生活改善のメソッドを網羅的に紹介しています。

自律神経の乱れを治すのに、「これだけやれば良い」という万能のメソッドはありません。これらの生活習慣を見直すことで、徐々に良くなっていくものです。コツコツと自分の力で克服していく意志が何よりも重要です。

本書で紹介するのは、私が今まで積み上げてきた実績に基づく方法です。

もちろん全部やることができれば、それに越したことはありません。ませんが、忙しいビジネスパーソンには難しいかもしれません。まずは本書をデスクの隣や、ベッドの脇に置き、いくつか、自分の症状に当てはまる部分だけでも実践してみてください。

自律神経の整え方は、

今や、元気に明るく働き続けるための必須スキルです！

願わくば本書が、日々頑張るビジネスパーソンがもっと元気に活躍できるための一助となれば幸いです。

忙しい
ビジネスパーソンの
ための

自律神経
整え方
BOOK

もくじ

はじめに

自律神経の整え方は、元気に明るく
働き続けるための必須スキルです！

PART 1

自律神経失調について知ろう

自律神経の乱れをしめす13のサイン

Check List

- | | | |
|---|-------------------|----|
| ① | なんだか眠れない | 16 |
| ② | めまいや耳鳴りがする | 20 |
| ③ | 胸が苦しい、ザワザワする感じがある | 24 |
| ④ | 電車に乗ると動悸がする | 28 |
| ⑤ | いつも手足が冷えている | 32 |
| ⑥ | 体の一部だけ汗をかく | 36 |
| ⑦ | 胸やけや満腹感がつく | 40 |
| ⑧ | 下痢や便秘を頻繁に繰り返す | 44 |
| ⑨ | 肩こりや腰痛がなかなか治らない | 48 |
| ⑩ | 気候の変化に弱い | 52 |
| ⑪ | やけにまぶしく感じる時がある | 56 |
| ⑫ | のどに違和感がある | 60 |
| ⑬ | 風邪でもないのに頭が痛い | 64 |

PART 2

自律神経を整える5つの習慣

なぜ、自律神経が乱れてしまうのか？

70

1

自律神経を整える姿勢の習慣

- ① お腹をへこませて立つ 80
 - ② 電車の中では下を向かず前を向く 84
 - ③ 歯を食いしばらない 88
 - ④ 「胸式呼吸」を意識する 92
- 自律神経を整える姿勢の習慣 まとめ 96

2

自律神経を整える運動の習慣

- ① オフィスで座ったままできる4種類のストレッチ 98
 - ② 腕を大きく振って、大股で速く歩く 104
 - ③ 有酸素運動をする 108
 - ④ ベッドの上で体の緊張をリセットする 114
- 自律神経を整える運動の習慣 まとめ 118

3 自律神経を整える食事の習慣

- ① 水分を毎日2リットル飲む 120
 - ② 塩分過多の生活を見なおす 124
 - ③ チョコレートや甘いものを避ける 128
 - ④ 低GI値の食品に切り替える 132
 - ⑤ カフェインの摂取をやめる 136
- 自律神経を整える食事の習慣 140
まとめ

4 自律神経を整える睡眠の習慣

- ① 休息を「習慣」にする 142
 - ② 決まった時間に起き、太陽の光を浴びる 146
 - ③ 朝日を浴びながらウォーキングを行う 150
 - ④ 「就寝前の1時間」をつくる 154
 - ⑤ 休みの日に寝だめをしない 158
- 自律神経を整える睡眠の習慣 162
まとめ

5 自律神経を整える考え方の習慣

ストレスを感じた時は、脳を意識的に切り替える 164

- ① 完璧主義をやめてみる 168
- ② 良くない出来事が起こり続けると考えない 169
- ③ 悪いことだけを見ない 170
- ④ マイナスに捉えすぎない 172
- ⑤ 根拠のない結論を出さない 173

- ⑥ 拡大解釈や過小評価をしない 175
 - ⑦ 感情的に物事を決めつけない 176
 - ⑧ 「すべき」思考をやめる 178
 - ⑨ レッテル貼りをやめる 180
 - ⑩ 何もかもを自分に関連づけない 180
- 自律神経を整える考え方の習慣 182
まとめ

自律神経が整う習慣を取り入れた 1日のスケジュールプラン

1 うつ病（メランコリー型）を改善する生活パターン例

.....

185

2 自律神経の乱れを改善するビジネスマンのための生活パターン例

.....

187

おわりに

.....

188

P
A
R
T
1

自律神経失調に

ついて知ろう

自律神経の 乱れをしめす 13のサイン

あなたの生活習慣にあてはまるものはありますか？
まずは自分の症状をチェックしてみてください！

- ☐ ① なんだか眠れない P018
- ☐ ② めまいや耳鳴りがする P022
- ☐ ③ 胸が苦しい、ザワザワする感じがある P026

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑬	⑫	⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④
風邪でもないのに頭が痛い	のどに違和感がある	やけにまぶしく感じる時がある	気候の変化に弱い	肩こりや腰痛がなかなか治らない	下痢や便秘を頻繁に繰り返す	胸やけや満腹感が続く	体の一部だけ汗をかく	いつも手足が冷えている	電車に乗ると動悸がする
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
P 0 6 6	P 0 6 2	P 0 5 8	P 0 5 4	P 0 5 0	P 0 4 6	P 0 4 2	P 0 3 8	P 0 3 4	P 0 3 0

自律神経の乱れをしめす13のサイン

①

なんだか眠れない

<<<<<<<<<<<< C h e c k <<<<<<<<<<<< L i s t

- ☐ 寝床に入り入眠しようとしても
なかなか眠れない
- ☐ 夜中や早朝に突然目が覚めてしまう
- ☐ 朝起きた時に疲れがとれていない

日々生活をしている中で、こういった症状はありませんか？

夜に十分な睡眠がとれないことから、日中に眠気がおそってきて大変辛い
思いをしている方もいるのではないのでしょうか？

通常、これらは不眠症の症状だと考えて、睡眠薬などに頼ってしまいがち
ですが、長引く場合は自律神経の不調を疑ったほうが良いかもしれません。

不眠症の症状にはチェックリストで挙げた3つのパターンがあり、それぞ
れ専門用語で「**入眠困難**」「**中途覚醒**」「**早朝覚醒**」と呼ばれています。なん
だか難しく聞こえるかもしれませんが、簡単にいえば「眠りの質が悪く、浅
い」状態だということです。

この状態も数日くらいで済めばよいのですが、症状が重くなると、いつま
でたっても眠れないという状態になります。

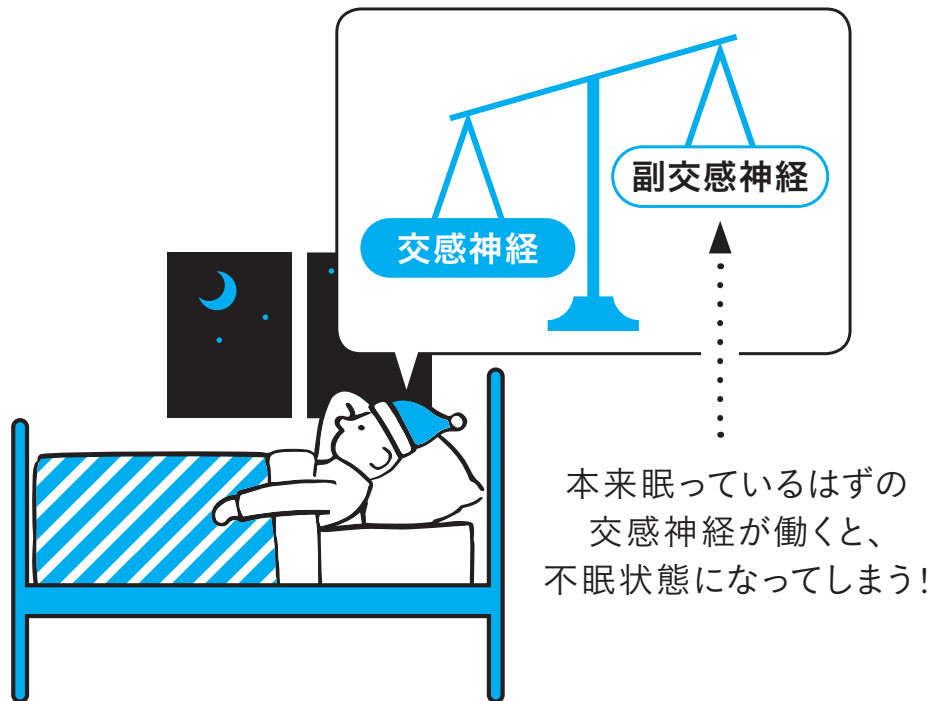
自律神経が乱れると、本来眠っているはずの交感神経が働き、緊張状態が続いてしまいます。

たとえば昼間に仕事などで緊張している状況で、眠気を感じることなんてありませんよね？ それは交感神経が働いているからです。一方、眠っている間は副交感神経が働き、リラックスしている状態になります。このバランスが乱れると、眠りの最中も緊張状態がとけず、上手にリラックスできなくなってしまうのです。

眠る前にカフェインやアルコールを摂取することや考えごとをすること、スマホを見ることなどは交感神経を高める原因となり、睡眠の質を低下させます。また身体という視点で考えると、内臓の働きが弱っていると睡眠の質が悪くなります。内臓が正常に働いていれば、副交感神経が働き、リラックスした状態になるのです。

図
1-1

自律神経が乱れると、
交感神経が高まり、睡眠の質を下げる



不眠を引き起こすのは……



カフェイン



アルコール



スマートフォンの
ブルーライト

内臓の働きを整えるとともに、
不眠を引き起こす行動はやめよう

自律神経の乱れをしめす13のサイン

2

めまいや
耳鳴りがする

Check List

- 歩いていても、座っていても、どこかふわふわした感覚がある
- 突然グルグルと目が回るような感覚がする
- 急に立ち上がるとクラッとしたり、目の前が真っ暗になったりする

これらは、**浮動性めまい**、**回転性めまい**、**起立性低血圧**と呼ばれる、めまいの症状です。また、キーンと金属音のような高い音が聞こえたり、ボォーと飛行機のエンジンのような音がしたりするのは、耳鳴りの典型的な症状です。トンネルに入った時のような耳が詰まる感じがずっと続くこともあるでしょう。これらの不調も、自律神経の状態が密接に関係しています。

自律神経が乱れて交感神経優位の状態が続くと、つねに緊張していることになります。すると、首や肩、背中の筋肉、さらには頭蓋骨を包み込む筋肉も硬くなり、脳脊髄液の流れが悪くなります。こうして**行き場をなくした脳脊髄液は、頭から内耳（耳のもっとも内側にあたる部分）に流れ込んでしまうため、めまいや耳鳴りのような症状を引き起こすのです。**

これらの症状は早く対処しないと、自律神経の乱れをより悪化させかねません。

脳脊髄液とは、脳室などを満たしている液体のことで、脳の水分量を調整したり、脳そのものの形を整えたりする役割があります。そのほかにも脳を衝撃から守るクッションの役目を果たしたり、神経に酸素や栄養素を運び老廃物を除去したりするなど、大変重要な機能を担っています。

この脳脊髄液の流れが悪くなると、脳の機能が低下し、ホルモンを調整する下垂体に大きな影響を与えます。ホルモンのバランスは自律神経に密接に関わっているので、**脳脊髄液の状態が悪くなると自律神経もまた乱れる、という悪循環が生まれてしまうのです。**

めまいや耳鳴りは、自律神経が整ってくれば、改善します。

そのための第一歩は、副交感神経優位の状態をつくり、リラックスをして、筋肉の緊張をつくらないことにあります。

自律神経が乱れると、筋肉が硬くなり、 脳脊髄液の流れを悪くする



めまいや耳鳴りを改善するために
リラックスして緊張をゆるめよう

自律神経の乱れをしめす13のサイン

3

胸が苦しい、
ザワザワする
感じがある

Check List

- 時々胸が苦しくなる
- 胸がザワザワする感じがする
- 突然、動悸や息切れ、強い不安を感じることもある

何かに焦りやストレスを感じていたり疲れていたりする時に、胸の苦しみやザワザワする感覚をおぼえることはありませんか？ そうした感覚が離れないのは、自律神経失調のサインです。

この症状が続いたまま放っておくと、ひどくなるとパニック障害になることもありますから、十分注意をしなくてはなりません。パニック障害とは、思いがけないタイミングで突然、動悸や息切れ、強い不安を感じてしまう症状のことです。

実は、胸の苦しみや、ザワザワとした感覚の根本的な原因は、胃の働きがおかしくなっていることにあります。

胸の苦しみというと、心臓や肺など、胸に近い部分の不調からくるもののように感じられ、意外かもしれません。ご説明していきましょう。

基本的に内臓の働きは、緊張して交感神経が活発になると悪くなる傾向が

あります。なかでも胃の働きが弱っている時は、胃が収縮し、上部に上がるという現象が起こります。すると、その上がった胃が横隔膜の上がり下がりを邪魔して、肺の動きを邪魔してしまうのです。その結果、呼吸が浅く小さくなり、あのザワザワした感じが起こるのです。

また、背中や肩の筋肉が緊張し硬くなる時にも、肺の収縮がしづらくなり、動きが悪くなります。

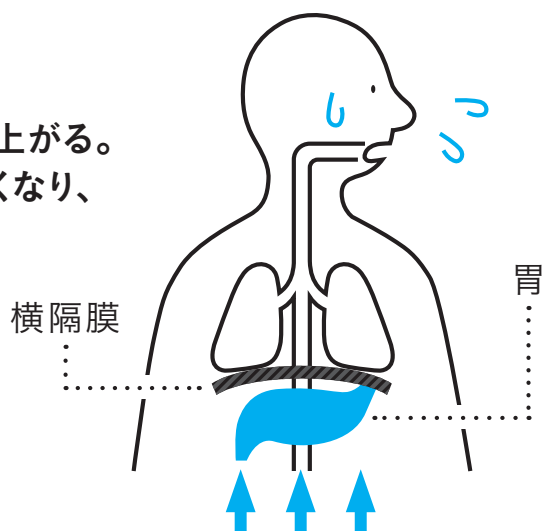
緊張した筋肉をリセットするためには、まずは正しい方法で深く大きい呼吸をし、副交感神経の働きを高めるようにしましょう。好循環をつくりだせるようになれば、自然と症状は治っていくことでしょう。

そのほかの筋肉のリセット方法については、100ページ、110ページで詳しくご紹介します。

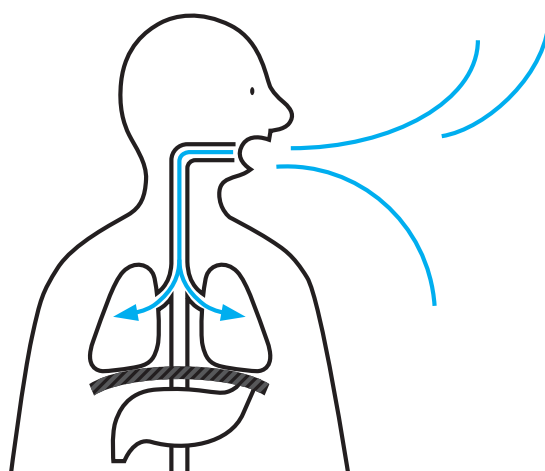
図
1-3

交感神経が高まると、胃の働きが弱り、 呼吸の邪魔をする

緊張すると、
胃は収縮し上に上がる。
呼吸は浅く小さくなり、
ザワザワする



深く大きい呼吸をし、
副交感神経の
働きを高める



深く大きい呼吸をして、
筋肉の緊張をリセットさせよう

自律神経の乱れをしめす13のサイン

4

電車に乗ると 動悸がする

<<<<<<<<<< C h e c k <<<<<<<<<< L i s t

- ❑ 電車に乗ると動悸がする、
または嫌な感じがする
- ❑ 電車に乗る前から不安になってしまう
- ❑ 特急は「嫌な感じ」がして、
各駅停車しか乗れない

特定の行動をした時になんらかの不調が出るというのは、パニック障害が疑われる、あまり良くない兆候です。

こういった症状が一番出やすいシチュエーションは、満員電車に乗っている時です。さらにいえば、どこかの目的地に向かう移動の道中に症状をうったえる方が多いということです。

これはパニック障害の典型的な症状です。何かを目指している時に浮かぶ不安や緊張が、症状を引き起こしているのです。

なのでパニック障害は、不安や緊張がなくなった帰りの電車では、たとえば満員電車でも、症状が出ません。他にも飛行機の機内や渋滞中、トンネル内。あるいは美容院や歯医者、狭い所など、自由に行動ができない環境や、長時間拘束されて焦りや不安を感じる状況で起こることがほとんどです。

これらの症状もまた、交感神経が活発に働くことで起こります。

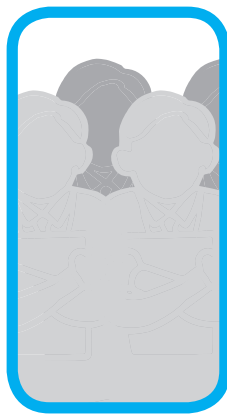
交感神経の働きが強くなると、呼吸が浅く小さくなりますので、体が緊張状態と認識して悪循環に陥ります。

この症状を起きなくするには、いかに心身をリラックスさせるかが非常に重要になってきます。

目的地への道中は、不安や緊張に捉われやすいものです。そこで頭を切り替えて、目的地で行われる楽しいことを思い浮かべるなど、**脳と体をリラックスさせることを心がけましょう。**

後述しますが、これらは考え方を変える、小さなエクササイズで大きく改善することができます。(166ページ参照)

電車の中で、心配事ばかり
考えてませんか？



商談、頑張らなきゃ…
と考えると
動悸が止まらない！

満員電車などに乗ると、
不安や緊張を感じて
体調を崩してしまう



典型的な
パニック障害の特徴！

不安なこと

CHANGE!

楽しいこと

考え方を
切り替えられるように
エクササイズしよう



楽しいことを思い浮かべて、
脳と体をリラックスさせよう

自律神経の乱れをしめす13のサイン

5

いつも手足が
冷えている

<<<<<<<<< C h e c k <<<<<<<<< L i s t

- ☐ 夏の暑い時でも手足が冷えている
- ☐ 冷房などにとっても弱い
- ☐ 暖房で暖めても手足が温まらない

冬の寒い時に手足が冷えるのは、冷たく低い外気温にさらされているから当然ですが、気温が高い時でも手足が冷えているとすれば、それは、**自律神経の乱れにより、体温を上手に調節することができなくなっている状態**と考えたほうが良いでしょう。

人間の体は本来、寒くても体温が一定になるよう、体温を上げる働きがあります。血液が手足の末端まで行き渡り、筋肉に酸素や栄養素を送ると、ミトコンドリアという器官が、熱となるエネルギーを生産してくれます。これにより体温が上がるのです。

しかし、自律神経が乱れると、この働きがうまくできなくなります。

また、東洋医学の考え方では、肺と腎臓が弱っている時に冷えが発生すると考えられています。

つまり、血液の温度は肺で外気と熱交換を行った空気によって一定にされ、

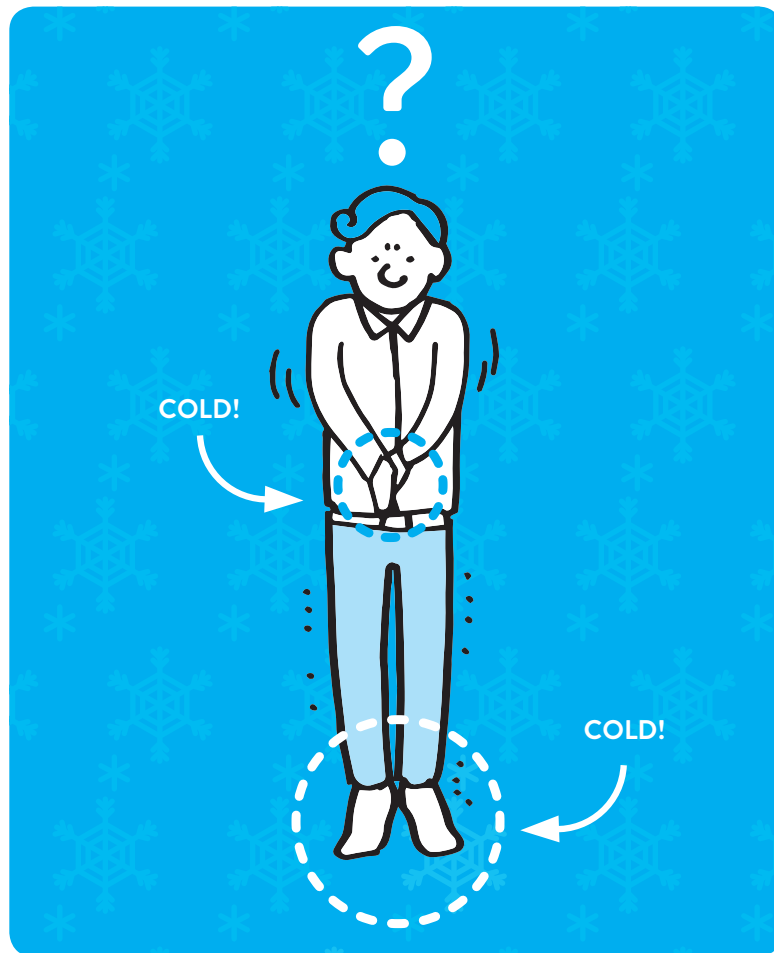
さらにその血液が腎臓できれいに濾過^{ろか}されて、体全体へ送り届けられるということです。

肺や腎臓が弱っていることにより空気の熱交換がうまくできない、腎臓が弱っていることにより血液がきれいに濾過^{ろか}されない、となると、適正できれいな血液が全身に送られず、体温調節がうまくできなくなってしまうのです。

これらを治すには、腎臓の働きを強くすることが必要です。

腎臓に負担をかけるのは塩分とタンパク質ですから、塩分を摂り過ぎない、塩分を排出するためのカリウムを摂る、運動もしないのにプロテインなどの高タンパク質食材は摂らない、水分を1日1・5〜2リットル摂る、といったことを心がけましょう。

体の一部が冷えるのは、
自律神経不調のサイン！



気温が高い時でも手足が冷たいのは…
血液のめぐりが悪いから

体温調節の機能を高めるために、
腎臓に負担をかけないようにしよう

自律神経の乱れをしめす13のサイン

⑥

体の一部だけ 汗をかく

<<<<<<<<<<<<< C h e c k <<<<<<<<<<<<<<<< L i s t

- ☐ 胸から上の上半身だけ、
または顔だけ火照ることがある
- ☐ 手のひらだけ、または足の裏だけ汗をかく
- ☐ 頭だけ汗をかく

日常生活をしている中で、上半身だけ、もしくは体の一部だけ汗をかいている——そんなことはありませんか？

上半身だけが火照っているとしたら、それは交感神経の働きが強くなり、血管が収縮し、血圧が上がり、上半身だけに血液が集中しているという状態です。

このような状態の時には、同時に手足の冷えも発生していることが多いです。また、更年期障害のホットフラッシュと呼ばれる症状も、上半身だけ暑く感じ、火照り状態の一種となります。

緊張状態で手や足に汗をかくのは、もともと、猿が木の枝から枝へと渡っていく時に間違っって手を滑らせないように、緊張して手に汗をかくことで滑りどめの状態をつくっていたという時代の名残だといわれています。

手足にたくさんかいた汗が、時間が経って冷たくなっていると感じる方も

いらっしゃるでしょう。これは、汗が気化して、熱が奪われてしまっている状態です。

このように、部分的に汗をかく症状がある時は、たいていの場合、交感神経の働きが強くなっていると考えて良いでしょう。

また前項でも述べたとおり、腎臓で造血や濾過された血液が肺の中を流れる過程で外気と温度交換を行うことにより、体温は一定に保たれています。よって、部分的に汗をかくということは、腎臓や肺が弱っていることの現れかもしれませんから気をつけましょう。

体の一部だけ汗をかく理由とは？



上半身だけに汗をかくのは、
血管が収縮し、血圧が上がり、
上半身だけに血液が集中するから

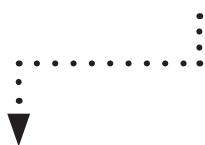


手のひら



足元

部分的な発汗は、
交感神経の働きが
活発になっているとき



自律神経を整えること
が大切！

**内臓の働きを
改善させてみよう**

自律神経の乱れをしめす13のサイン

7

胸やけや満腹感が 続く

<<<<<<<<<<<<< C h e c k <<<<<<<<<<<<<<<<
L i s t

- ☐ お腹が空かず、
食事をしなくても良い感じがする
- ☐ 食べ始めたらずぐに
お腹がいっぱいになる
- ☐ 胃がムカムカする、胃痛を感じる

これらの症状は、自律神経が乱れて、交感神経が活発に働くことによって胃の働きが弱っている時に起こります。

胃の働きはとても重要です。胃が弱っていれば、食事をしてもうまく消化できません。消化がうまくできないと、食べ物が胃の中に残っている時間が長くなります。胃の中に食べ物が残っている状態が長く続くと当然、胃の満腹感が続きますから、結果的に食欲がわかなくなる……というわけです。

反対に、もっと消化を良くしようと胃酸をたくさん出しすぎてしまうこともあります。これは胃のむかつきや胸やけ、胃痛の原因になります。

さらに胃酸が食道に逆流した場合には、逆流性食道炎と呼ばれる症状となり、胸がやけるような強い痛みがあります。

胃酸は食道や胃壁を傷つけることがあります、胃潰瘍などをつくりだす原因にもなりますので、気をつけなければなりません。

胃の働きを改善するには、胃にダメージを与えないような食べ物を摂る、リラックスして副交感神経の働きを良くする、といったことが効果的です。

胃の調子を改善し、食というエネルギー供給における大事な活動を整えることを心がけましょう。

胃にダメージを与える食べ物としては、ケーキや揚げ物など砂糖や油が多く使われているもの、唐辛子やわさびなどの香辛料、漬け物など塩分が強いもの、柑橘類や酢の物など酸味が強いもの、氷を入れた飲み物やアイスクリームなどの冷たいもの、アルコールやカフェインなど刺激の強い嗜好品といったものが挙げられます。

胸やけや胃がもたれている時は、こうした食べ物は消化しにくいので避け、胃に負担のかからないものを、よくかんで食べるようにしましょう。

胃酸は出すぎても、少なすぎてもNG!

CASE

1

胃酸を出しすぎて
胃自体を傷めてしまう…



胃潰瘍の原因に



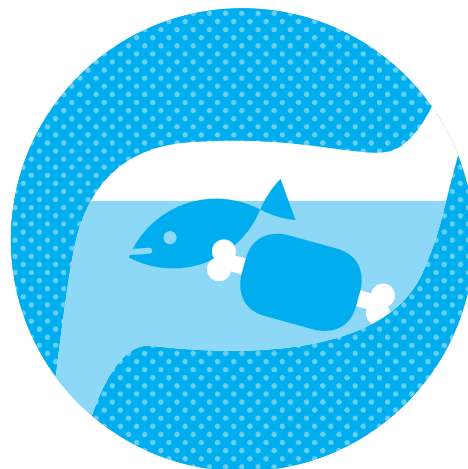
CASE

2

消化に時間が
かかってしまう…



食欲不振に



副交感神経優位の状態をつくり、
胃の働きを改善しよう

自律神経の乱れをしめす13のサイン

8

下痢や便秘を 頻繁に繰り返す

<<<<<<<<<<<<< Check <<<<<<<<<<<<<
List

- ☐ 下痢や便秘状態であることが多い
- ☐ 下痢と便秘を繰り返してしまう
- ☐ 病院で過敏性腸症候群と言われたが、なかなか治らない

自律神経は腸にも影響します。症状が重くなると、過敏性腸症候群といって、不安や緊張を感じた時などにお腹が痛くなり、下してしまうという方もいらっしゃると思います。

交感神経の働きが強く、副交感神経の働きが弱くなっている時に内臓の働きは弱まりますが、その中でも大腸が弱っている時に起こるのがこの症状です。

大腸の働きが弱くなる原因として、カフェインや甘いものをたくさん摂っていることが考えられます。カフェインは交感神経の働きを強くする作用が、砂糖などの甘いものは大腸の善玉菌を減らしてしまう作用が、それぞれあります。自分が何気なく食べているもののせいで下痢や便秘の原因が作りだされているとしたら、こんなに損なことはありませんよね？

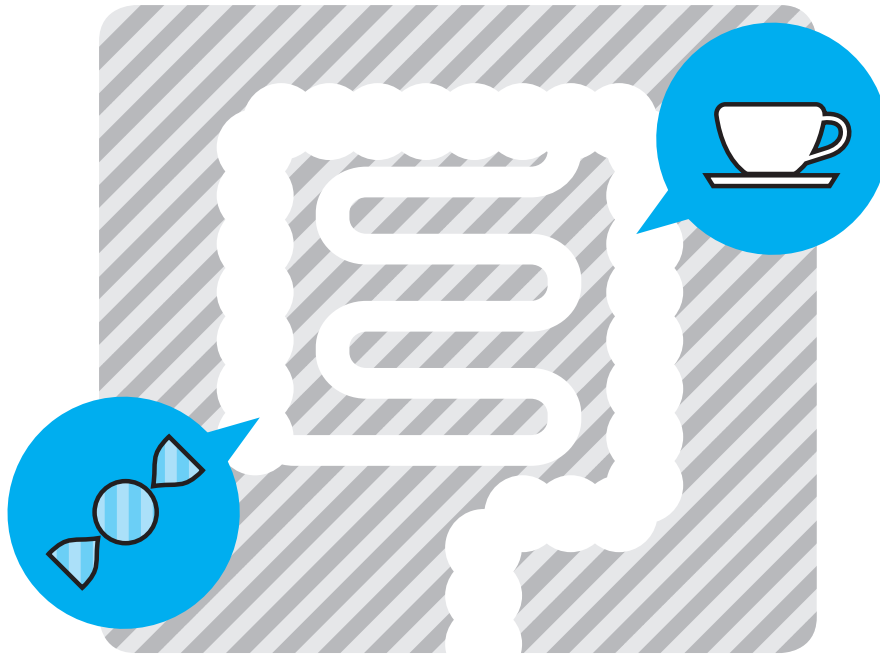
まずは、大腸にとって良い食べ物を摂ることが必要です。

おすすめなのは、オリゴ糖を含む食べ物です。オリゴ糖は、大腸に住む腸内細菌の餌になるからです。オリゴ糖を多く含む食品には、バナナやごぼう、いんげん、たまねぎ、きな粉などがあります。

また、**ストレスによる緊張などは、過敏性腸症候群の発症や、交感神経の働きの強化につながります**。これは便秘の症状にも影響しています。

ストレスを軽減するには、自分のストレスの所在を探り、考え方を変えるためのエクササイズを学びましょう。（166ページ参照）

腸の働き、見直しませんか？



甘いものやカフェインは
腸の働きをより弱めてしまう



症状が重くなると、
不安や緊張がトリガーとなって
すぐにお腹を下す

過敏性腸症候群に…

大腸の働きを高めるために、
オリゴ糖を含む食品を摂ろう

自律神経の乱れをしめす13のサイン

9

肩こりや腰痛が なかなか治らない

<<<<<<<<<<<<< C h e c k <<<<<<<<<<<<<
L i s t

- ☐ 肩こりや腰痛が慢性的にあり、
なかなか治らない
- ☐ ぎっくり腰を繰り返す

肩こりや腰痛が——寝たら翌日には良くなっている程度ならそこまで問題はありませんが——慢性的に続いている場合には、実は自律神経が関係しているということも珍しくありません。

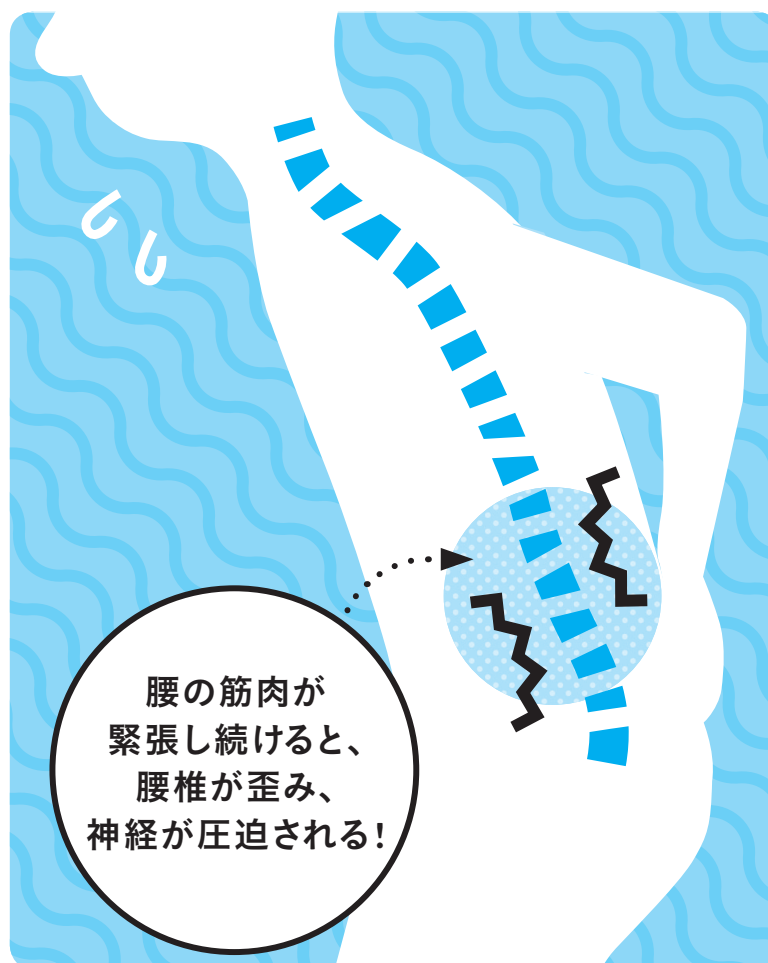
自律神経の乱れにより交感神経の働きが強くなれば、筋肉は緊張状態となります。そして**交感神経が働き続けられ、あわせて筋肉も緊張し続けます**。中でも腰椎ようつゐを支えている筋肉が緊張し続けると、腰椎が歪んでしまい、歪んだ腰椎が神経を圧迫するということにもなりかねません。現代人は緊張する場面にさらされがちですので、これが腰の痛みの原因となることが非常に多いのです。

また、交感神経の働きが強くなり、内臓の働きが弱ると、内臓を包み込む筋肉が張ってお腹や腰を圧迫してしまうという現象も起きます。

肩こりの多くは、**頸椎^{けいつい}周辺の筋肉が硬くなり、頸椎が歪むこと**によって起きます。こうした筋肉の緊張がまねく肩や腰の痛みは、マッサージなどで一時的に筋肉をほぐしても、それだけでは根本的な解決にはつながりません。交感神経の働きを弱めることによって、慢性的な筋肉の緊張状態を軽減する必要があります。

このように、自律神経の乱れは、放っておくと全身の不調に影響します。肩こりや腰痛が続くようであれば、早めに自律神経不調を疑いましょう。

筋肉の緊張が神経を圧迫する！



自律神経の不調からくる筋肉の緊張は、
なかなか治らない肩こり・腰痛につながっている

筋肉をほぐすストレッチで
体の緊張をリセットしよう

自律神経の乱れをしめす13のサイン

10

気候の変化に弱い

<<<<<<<<<< C h e c k <<<<<<<<<< L i s t

- ❑ 雨が降る、台風が来るという状況の時に、体調が悪くなる
- ❑ 季節の変わり目に体調が悪くなる
- ❑ 寒くなると体調が良くない

雨や台風が来る時は、気圧が下がります。

この気圧との関係性が、自律神経の乱れと大きく関係しています。私のもとにいらっしゃる患者さんでも、自律神経に端を発する内臓不調を抱えている方には、気圧の変化に弱いようです。

では、なぜ内臓や、それにもなう自律神経の不調が気圧の変化と関係しているのでしょうか。ご説明しましょう。

内臓は袋状で、平滑筋という筋肉が覆っています。この筋肉が動くことによって、臓器の収縮拡張は行われています。

筋肉には、弱ると硬くなる、張る、脈を打つという特徴があります。そのなかでも、**筋肉が張っている状態の時に気圧が下がると、さらに各臓器が膨らんで働きが悪くなるのです。**

内臓の働きが弱っている時は、交感神経の働きが強くなっている時です。

また、天気が悪いと頭痛が発生するという方は、多くの場合、脳脊髄液が関係していることがわかっています。

どういふことかというところ、気圧が下がることにより、脳内を流れている脳脊髄液という液体が脳内で圧力を増し、神経を圧迫して痛みが起る、しめつけられるなどの症状を発生するのです。

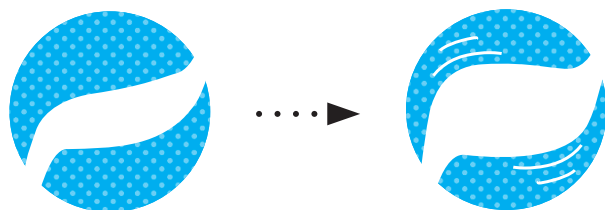
脳脊髄液の流れが悪くなると自律神経の働きが乱れるのは、23ページでもご紹介したとおりです。通常、健康な方は気圧の変化に対応することができですが、**自律神経が乱れていると、気圧の微妙な変化だけで内臓に影響がでてしまい、症状が悪化するのです。**

天候が不調の原因になることも

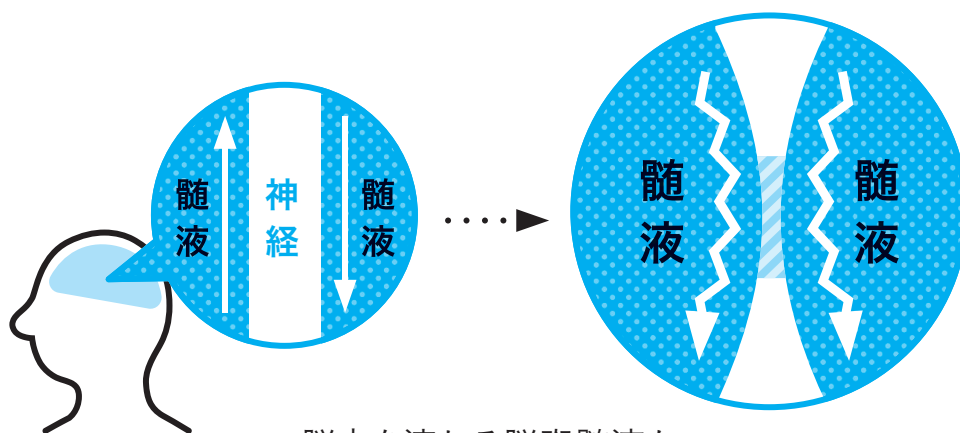
雨や台風の日には気圧が下がる



気圧が下がった時、内臓が膨らむ



交感神経の働きが強すぎると、
平滑筋が対応できず、内臓が張ってしまう



脳内を流れる脳脊髄液も、
気圧の変化で膨張し、神経を圧迫して
頭痛の原因に…

**筋肉の緊張を解消し、
気圧の変化に耐える体づくりをしよう**

自律神経の乱れをしめす13のサイン

11

やけにまぶしく 感じる時がある

<<<<<<<<<<<< Check <<<<<<<<<<<< List

- ☐ 太陽が、やけにまぶしく感じてしまう
- ☐ 暗いところでなかなか目が慣れない
- ☐ ベッドに入っても目がさえてしまう

この症状は、瞳孔の調節機能が関係しています。

瞳孔は、明るいところでは小さく閉じ、暗いところでは大きく開くという働きを行っていて、つねに光を取り込む量を調節しています。

この瞳孔の調節機能は、自律神経が動かしてくれています。

まぶしいと感じたら閉じる、暗いと感じたら開くということを、自分で意識しなくても、勝手に自動で行っているのです。

大変便利なこの機能ですが、**自律神経が乱れると、この瞳孔の調節機能が正しく働かなくなってしまう**。明るい強い光が入ってきてても瞳孔をうまく閉じることができずに、まぶしく感じるのです。

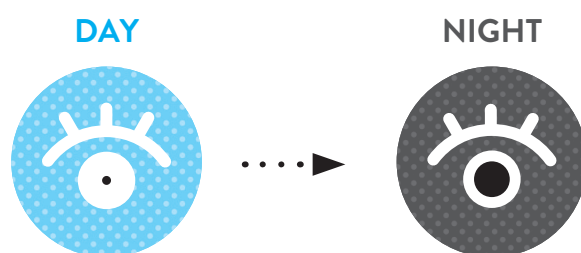
反対に、暗いところでなかなか目が慣れないというのも、自律神経の乱れが原因です。交感神経の働きが強くなると、瞳孔を開く作用が強くなり、常に開きっぱなしになりやすいのです。**特に寝る前にパソコンやスマホなどの**

LEDの光（ブルーライト）を浴びると、脳が興奮して交感神経が高まるとともに、瞳孔を閉じることができなくなってしまうので要注意です。

「職業柄、夜になってもなかなかモニターから離れられない」という方もいらっしゃるかもしれませんが、その場合は、ブルーライトを遮る眼鏡を使用するのも一つの方法です。

そして、体が限界を迎える前に、意識的に休むことも立派なビジネススキルです。無理をせず、規則的に休息をとる習慣を身につけましょう（[141ページ参照](#)）。

自律神経が乱れると 瞳孔の開閉がにぶくなる



瞳孔は明るいときは閉じ、
暗いときは大きく開く



自律神経が乱れると、
瞳孔が閉じられなくなり、
通常よりまぶしく感じてしまう



スマートフォン



LEDライト

スマホやLEDライトの光（ブルーライト）を
夜中に浴びないように心がける

**ベッドに入る1時間前には
パソコンやスマホを見るのはやめよう**

自律神経の乱れをしめす13のサイン

⑫

のどに違和感がある

<<<<<<<<<<<<< C h e c k <<<<<<<<<<<<<<<<
L i s t

- ☐ のどに何かものが詰まったような感じがする
- ☐ ゴロゴロする感じがする
- ☐ つばがなかなか飲み込めない
- ☐ ヒステリー球を感じる

のどの違和感については、自律神経の乱れの典型的な症状の一つです。私の整体院に見える患者さんの大半が、この症状を感じています。

一般的に、何かを飲み込むという行為は、自分の意志で行う場合と、自律神経が行う場合があります。普段は意識をしなくても、自律神経が勝手に動いてくれています。

交感神経の働きが強くなると、この自動的に飲み込むという行為が、うまくできなくなるため、自分で意識しないと、つばも飲み込むことができず、詰まりなどの違和感が生じてしまうのです。

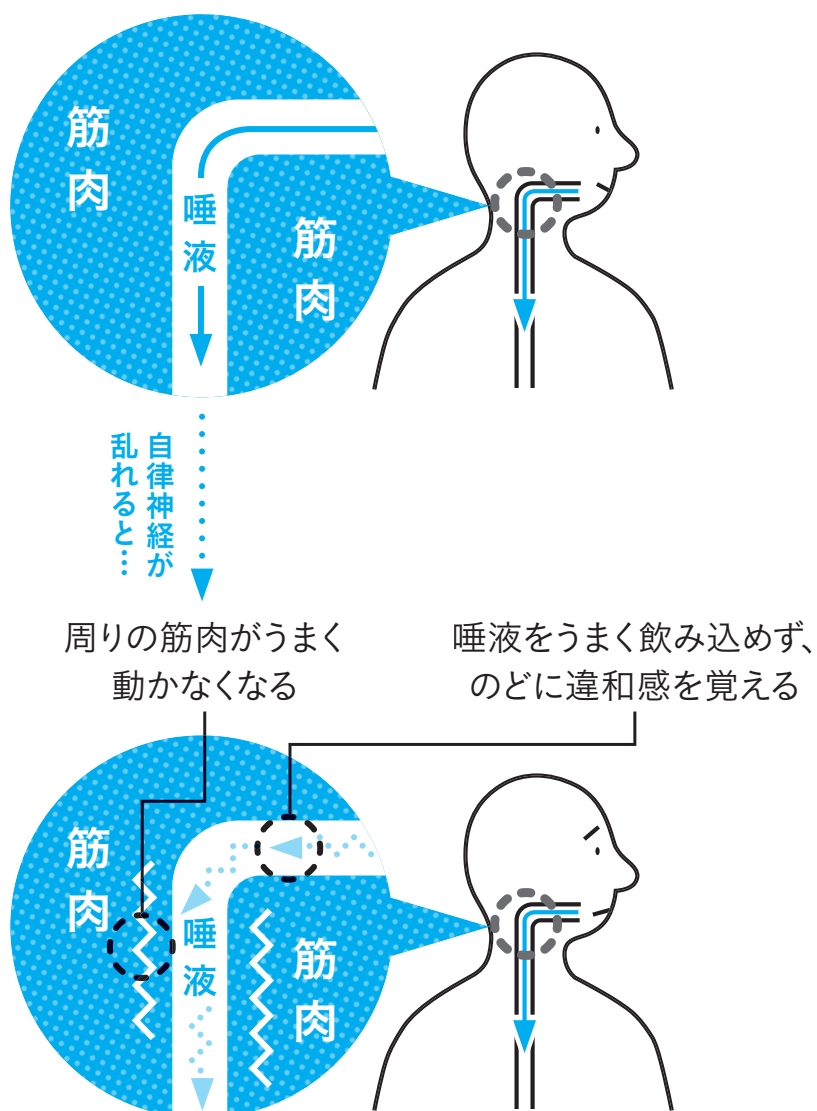
また、交感神経の働きが強くなり、胃の働きが弱くなると、胃酸が出すぎて、逆流性食道炎を起こすことがあります。そうになると、食道だけでなく、のどや口の中まで炎症が広がることもあります。

のどや食道の筋肉が緊張し、収縮している時には、のどの詰まりを特に強く感じる場合があります。この詰まりをヒステリー球といいます。

のど周辺の筋肉をリラックスさせるには、首や肩のストレッチを行うことが大切です。また、喉につながる胃の調子を良くすることも効果的とされていますので、ぜひ該当する整え方を試してみてください（P100、101）。

「飲み込み」の不快感は 自律神経の乱れから！

唾液を飲み込む動きは、通常
無意識に行われる



のどの詰まりや不快感を覚えたら、
首や肩のストレッチをしよう

自律神経の乱れをしめす13のサイン

⑬

風邪でもないのに 頭が痛い

<<<<<<<<<<<<< C h e c k <<<<<<<<<<<<<
L i s t

- ☐ 風邪をひいているわけでも、
熱があるわけでもないのに頭が痛い
- ☐ パソコンを使用していると目の奥が痛い
- ☐ 頭がしめつけられるような感じがする

頭痛には、「**片頭痛**」「**緊張型頭痛**」「**大後頭神経痛**」という、3つのタイプの頭痛があります。

片頭痛とは女性に多い症状で、脳内の血管が拡張し、星のような光が見える閃輝暗点という症状が出ることもあり、その後ズキンズキンと脈を打つような痛みがあります。

緊張型頭痛は、頭蓋骨を包む筋肉が緊張することにより起きます。肩こりや首の痛みも併発することが多く、締めつけられるような痛みがあります。

大後頭神経痛とは、首の骨が歪むことによつて起きる、目の奥の痛みです。これら3つの頭痛に共通していえるのは、どれも筋肉の緊張によつて起きているということです。

長時間のパソコン作業やスマホの操作、猫背などの悪い姿勢、小さく浅い呼吸、日々のストレスなど……思いあたるところのある方は要注意。

これらの良くない生活習慣こそが、頭痛をつくりだしています。頭痛は自然発生的に起きているわけではないのです。

交感神経の働きが強くなれば、筋肉は緊張し、頭痛が起こりやすくなります。また血管の拡張や収縮のコントロールもうまくなり、脳内で血管が拡張します。これも頭痛の原因となります。

こうした症状を防ぐためにも、100ページで紹介するストレッチを行い、首肩まわりの筋肉をリラックスさせましょう。

自律神経は血管や、
筋肉にも影響し、頭痛を起こす

偏頭痛

星のような光（閃輝暗点）が見え、
頭がズキンズキンと痛む



緊張型頭痛

頭蓋骨を包む筋肉が
緊張することにより起こる



大後頭神経痛

首の骨が歪むことで起こる



ストレッチを行い、首や肩まわりの
筋肉をリラックスさせよう

