

～古賀院長エッセイ～

次代への風



自律神経（前編）

感覚神経、運動神経のお話をしましたが、今回は同じ末梢神経の中で、わかりにくい自律神経です。自分の思い通りにならない複雑な神経で、一度に理解するのは難しいと思いますので、今回は基礎的なお話です。

そもそも自律神経とは、というところからですが、質問をしますと、多くの方が、捉えどころのない心のこととおられるようです。

感覚神経や運動神経の中樞は脳にあります。自律神経の中樞も同じく脳にあります。そして他の神経と同じように、全身の様々なところで末梢神経を通してその情報を伝えたり、受け取ったりします。では自律神経はどこに存在しますか、と尋ねますとこれも多くの方が答えられません。脳脊髄から出た神経が末梢神経ですが、自律神経は大きく交感神経と副交感神経という末梢神経に分かれます。交感神経は脊椎の両側に張り付くように、縦に長く存在し、そこから各臓器に枝を伸ばしています。副交感神経は延髄の迷走神経という脳神経から始まり、内臓周囲へ向かって伸びて、非常に複雑な経路になっています。自律神経も通常の感覚運動神経と同じく感覚神経と運動神経がありますが、これらが混在して一つの神経を作っていますので、どれが感覚神経でどこが運動神経かは専門書をみないとわかりません。機能的には交感神経は昼の神経、副交感神経は夜の神経ともいわれ、それぞれ昼間と夜間に活発になります。昼と夜のように二つの神経は正反対の作用があり、二つのバランスで生体は維持されています。心臓の鼓動を速くするのが交感神経、緩やかにするのが副交感神経というような作用です。

交感-副交感神経のバランスの崩れが、自律神経の乱れで、いろいろな身体症状として現れ、自律神経失調症と診断されます。動悸、立ちくらみ、喉の違和感、腹部不快など人により、また時や場所などの環境により様々に変化して現れ、日常生活に多大に影響を及ぼします。そしてこれらが一定期間続くと臓器そのものの変調を来し、各臓器の病気として診断されることになります。内臓や目や耳などの感覚器や筋肉関節、皮膚などすべての部位に自律神経が存在し、これらの臓器器管を管理していますので、意識はされませんが、いかに重要な神経であるかがお分かりいただけるかと思えます。

さてこの自律神経を良い状態に保ち、日々を快適に過ごすには、ということが皆さんの関心事になると思いますが、これがそう簡単ではありませんので、少しずつお話します。一般的には自律神経訓練法、というのがあり、精神科やネットなどで聞かれ、調べて実践されている方もおられると思いますが、ここでは私自身の取り組みを次回からお話していきます。



〔森の朝日〕

太陽の光や森の生命などの自然の恵みを戴くことから一日を始めてみる。自律神経の働きの一つ、体内時計をリセットする効果があります。



院長語録

毎朝の朝礼での一訓をご紹介します。

- ◎事の変化には必ず伏線あり
起こり得る事を予想する 先を読む

- ◎未来志向
過去の失敗を悔やみ過ぎると
自律神経にも影響を及ぼす
あらゆる経験はデータとして次に生かそう