

## 『自律神経』

体調不良が長期間続いたときなど、自律神経の不良だと一般にも言われる人が多いですね。また、病院でも原因不明の症状が続いたときなどにお医者さんから「自律神経の問題です。」と言われたという話もよく聞きます。

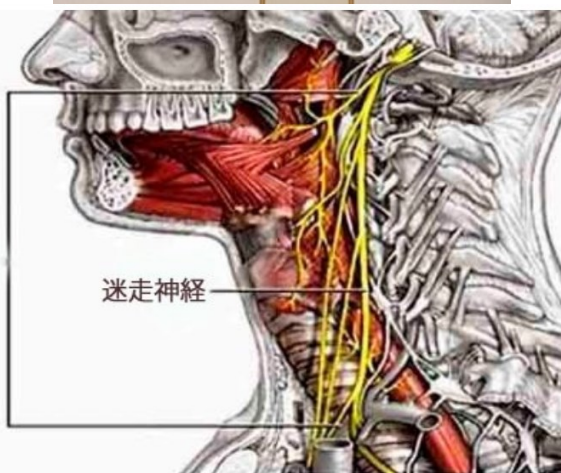
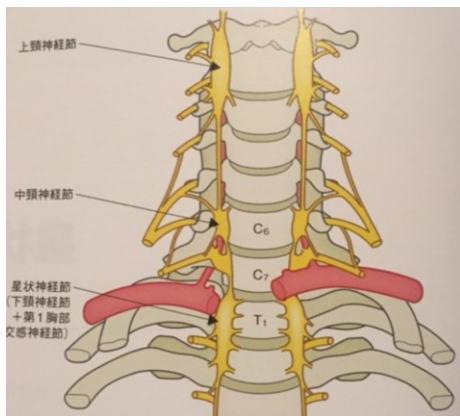
神経というと、電気信号を流すものという知識は一般的だと思います。ただ、電気信号の通り道という『**構造物**』としての神経という知識というか、イメージを持っている人は少ない気がします。

私が理学療法士養成の専門学校に通っていたときの解剖学の授業でのことですが、教師の『**坐骨神経は親指くらいの太さがある**』という話が出ました。私は神経というのはそんなに太く、しっかりした存在感の物とは思っていませんでしたので、すごく驚いたのを覚えています。他の生徒の反応でも驚いていた人は多かったのですが、みんな神経に対して同じようなイメージを抱いていたのでしょうか。ちなみに歴史の長い中国の医学では神経は重要視されていなかったようです。

## ○「神経」の語源

江戸時代に杉田玄白が「解体新書」を翻訳する際に、神氣と経脈とを合わせた造語。解体新書の発行(1774年)以前には存在していない。現在の漢字圏もこの「神経」という言葉を使用しています。

出典:フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』



上は交感神経の図で、下は副交感神経である迷走神経の絵です。現代人は首や肩が凝っている人が多いです。これらの神経は首の筋肉の隙間を縫うように走っているため、筋肉が凝ることで神経の通り道が歪ん

だり、神経を押さえつけたりということが簡単に起こります。図は自律神経である交感神経・副交感神経のごく一部の例ですが、**主要な太い交感神経・副交感神経は背骨の近くに存在する**ので、姿勢がいつも悪く、筋肉が凝っていたり、背骨に良くない癖がついていると神経伝達があまくいかなくなります。

逆に、良い姿勢で、筋肉のコンディションもよければ**神経伝達がスムーズ**に行われます。

○寒くなる時期にどう神経の健康を保つか簡単に一言でいうと、**身体を軟らかく保つ**ことです。

動物はストレッチがかかると**闘争や逃走**の準備として身体を固めます。動物であれば、ストレッチは比較的短時間で終わりますが、人間は社会生活を送るのに、闘争や逃走はかえって不利になることが多い、長期間のストレスにさらされることもよくあります。

身体を軟らかく保つことは構造としての神経の負担を減らすことになります。また、身体が軟らかいことで脳に**ストレスがかか**っていないよとごまかすこともできます。

○身体を軟らかく保つために一般的なストレッチでよいので毎日継続して行うのが良いと思います。普段、あまり身体を動かさない人は無理しない分、時間をかけて行うのをオススメします。

それに加えて、寒くなると特に手足の指先の血流が悪くなるので手足の指のストレッチや爪を上下や横からもむのもオススメですよ。

他にも、食事や睡眠など、難しいことはしなくてもよいので昔からいわれる一般的な健康に良いことをすると良いと思います。ただ、毎日継続するのが簡単なようが一番難しいですが・・・。

今回は、電気信号や情報という形のないものと思われがちな自律神経を情報の通り道という構造物で紹介しました。血の通り道の血管は元々、構造物と捉えている方が多いと思います。自律神経を整えるのも**基本は血の巡りを良くするのと同じ**と考えて見てください。

