

自律神経を学ぶ・整える！

～仕事もプライベートも高いパフォーマンスを発揮するには～

自律神経は、体や仕事のコンディションに大きな影響を与えている。「自律神経を知る」ことで仕事もプライベートも高いパフォーマンスを発揮できる。今回は自律神経の研究や腸の研究の第一人者である小林弘幸先生をお招きして、健康や活動性、労働パフォーマンスの軸となる自律神経と腸内環境について学びを深めた。

2022.11.7
ウェルネス・コミュニケーションズ株式会社
東京オフィス会議室からZoomウェビナー開催

順天堂大学 医学部教授

小林 弘幸 先生



●自律神経は重要なライフライン

自律神経とは何か。簡単にいえば自分の意思でコントロールできない血流や臓器の働きを司る神経である。自律神経は生命を維持する重要なライフラインである。

自律神経のトータルパワーは年齢や環境によって変化する。私たちの研究では年代が上がるに伴って自律神経のトータルパワーが有意に低下することがわかった。それにより血流が悪くなり老化が進み、それとともに心筋梗塞や脳梗塞、がんなどさまざまな病気が出現する。

また自律神経のトータルパワーは週の後半から下がり土曜日に上昇する傾向がみられる。いちばん元気がなくなるのは金曜日のように思えるかもしれないが、金曜日は休日前なので、疲れていたとしても活気がある。こういうことから木曜日は案外注意しなければいけない曜日ではないか。

気候の面では、低気圧のときは交感神経機能が低くなり、気圧が高くなると交感神経機能が有意に上昇する傾向があることもわかっている。

近年は簡易的に自律神経の活性度を測定する機器やスマホで自律神経を測定できるアプリが登場している。自律神経の測定は血圧測定よりもはるかに多くの生体情報が得られる（下図）。

●自律神経を整える入浴、睡眠、笑顔

自律神経のバランスをよくするには睡眠も重要な要素である。どうすればよい睡眠を得られるか。1つ目は入浴。41度以下のぬるめのお風呂に半身浴でゆっくりつかる。シャワーの場合は首と仙骨のあたりに熱いお湯をかけることによって自律神経はある程度よくなる。

2つ目は食事。夕食は寝る3時間前までには終わらせて、胃腸に負担をかけない状態をつくっておきたい。

3つ目はスマートフォン。これが不眠の原因。寝る1時間前にはスマホの操作をやめることだ。

日常生活の中では笑顔も大事である。私たちの体内では1日5,000個のがん細胞が発生するが、NK細胞（ナチュラルキラー細胞）ががん細胞を攻撃してがんにならないようにしている。NK細胞は怒っていると増えないが、笑っていると増えるというデータがある。

自律神経は、「今日は風が気持ちいい」「音楽が心地よい」と感じるときには自律神経のトータルバランスもよくなっている。反対に「疲れた、疲れた」というときにはあまりよいデータが出ない。私たちは太古の昔からそうしたものを感じとってきたのだと思う。

●「怒る」「叱る」と自律神経

では自律神経のバランスをくずすパターンは何か。例えば「怒る」。「怒る」というのは感情的行為であり交感神経が作用している。そのため自分の血流も悪くなり、相手も恐怖で自律神経が乱れる。

一方「叱る」のは副交感神経が作用している。冷静に叱っているから血流もよい状態にある。相手の理解の度合いも自然と深まるのである。

ジェラシーという感情もまた、自律神経のバランスを乱す。このような感情をもっているときは判断能力が鈍り、しばしば判断を誤らせる原因にもなる。

私たちの周りには、自律神経を乱すものが満ちあふれている。自律神経が乱れたときにどうやって立て直すかが重要なポイントになる。

●自律神経をコントロールする腸内環境

ところで「軸」のことである。私は今、いくつかのプロ野球球団のチームドクターをやっているが、軸がしっかりしていない選手は大成しない。

スポーツに限らず、「健康」「仕事」「対人関係」における自分の軸をしっかり持つことは重要である。なぜなら、軸をしっかり持っていない、あるいは軸を見失ってしまうと、悪い方向に流されても自分はどちらの方向に向かっているのかが全くわからなくなるからである。

例えば皆さんにとって健康の軸とは何でしょう。私にとって健康の軸とは37兆個の細胞の1つ1つに質のよい血液をいかに十分に流すことができるかである。

血液の質をよくするカギとなるのが腸内環境である。「腸は第二の脳である」といわれるが、発生学的には全く逆で脳は腸から発生している。したがって脳が持つ能力は、すべて腸が持っているといっても過言ではない。自律神経をコントロールしているのも腸内環境であるともいえる。糖尿病、高血圧、高脂血症（脂質異常症）、認知症等の各学会で注目しているのが腸内環境である。

