

ひろば Place

内、「私の視点」は時事評論な
りて下さい。採否の問い合わせ
:添削する場合があります。採
電話番号を明記して下さい。



kugei@nnn.co.jp 日本海新聞 投稿

私の視点

5月連休の頃に、体調を崩す人が多くとよく言われます。不調を予防し、心身ともに健康的な生活を送るためには、その仕組みについて知っておくことが大切です。

私たちの内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールしている自律神経は、自分の意志とは関係なく24時間働いています。その自律神経には交感神経と副交感神経があり、二つの神経がバランスをとりながら働いているお

かげで、私たちの健康は保たれています。

しかし、このバランスが崩れると、心や体にさまざまな不調があらわれてきます。自律神経がバランスを崩す要因は、精神的ストレス、過労に

GWも規則正しい生活を

西村 明倫 (鳥取市晩稲、公益社団法人
日本心理学会認定心理士、66歳)

よる肉体的疲労、睡眠不足、偏った食事などと言われています。ところが、5月には、この時期特有の要因も影響してきます。その一つが、生活環境

の変化です。例えば、5月連休の頃は、一転リラックスしやすい環境になります。そして、5月連休が終わると、その反動も。「あと1週間休みがほしい」「仕事がおっくうだ」と思ったりします。

精神科医の小林弘幸氏が「休暇のペースにはまり過ぎると、仕事モードに入っていない」と述べているような心の変化が起こりやすくなるのです。その他にも、5月特

有の気温差や気圧差(特に低気圧)によって自律神経がバランスを崩すことがあります。とにかく「自律神経は変化がとても苦手」なのです。

小林氏は、自律神経の調子を整え健康的な生活を送る「三つの基本」を指摘しています。それは①生活リズムを整える②ストレスと上手につき合う③適度に運動をするということです。要は、5月連休とはいえ、いつもどおり規則正しい生活を送ることが大切、といえそうです。医学的な根拠があります。詳しくは小林氏の著書を。