

## 保健師による 健康伝言板

## 夏バテの原因にもなる 自律神経の乱れを整えよう

3 すべての人に  
健康と福祉を



自律神経には、アクセルの役割を担う「交感神経」とブレーキの役割を担う「副交感神経」があり、内臓や血液の流れなどを管理し、呼吸、消化、代謝などを調節しています。その働きはシーソーのようにバランスをとりながら全身を支配しています。

交感神経	緊張・興奮のための神経系 アクセル役	血圧を上げる、脈を早くする、発汗させる、 腸の動きを鈍くする など
副交感神経	リラックスのための神経系 ブレーキ役	血圧を下げる、脈を遅くする、発汗を抑える、 腸の動きを活発にする など

夏になり気温が高くなると、交感神経がはたらき汗を出して体温を下げようとします。しかし、冷房のよく効いた部屋に入り体が冷えると、副交感神経がはたらき、血管を収縮させ、発汗を抑え、体温を保とうとします。

夏には暑い屋外と涼しい室内を出入りすることにより、何度も体温調節を強いられます。さらにストレスや脱水などが加わることにより、「交感神経」と「副交感神経」のバランスが乱れてしまいます。自律神経が乱れることにより、体温調節のはたらきが鈍くなる、胃腸の働きが悪くなり食欲がでない、夜寝付けない、などの夏バテ症状が出てしまいます。

### 自律神経を整えるためのポイント

#### ①規則正しい生活リズム

- ・朝起きたら日光を浴びましょう。体内時計がリセットされます。
- ・1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・十分な睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。

#### ②ゆったりとリラックス

- ・ゆっくりとした呼吸や動作を意識しましょう。特に、息を吐くときにゆっくりと！
- ・スキマ時間にストレッチをして、筋肉を伸ばしましょう。
- ・入浴は、ぬるめのお湯（38～40℃程度）にゆっくりとつかりましょう。リラックス効果があるとともに、副交感神経の働きが活発になって寝付きが良くなります。

#### ③冷え対策

- ・冷房は控えめにし、外気との差は5度以内に。ドライ機能を活用するのがおすすめです。
- ・寒いオフィスなどでは靴下や膝掛けを利用しましょう。
- ・外出時は、カーディガンなど着脱できる衣服を着て、体温調節をしましょう。



問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

## サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

## サマージャンボミニ3,000万円

(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

### 7月4日(火)2種類同時発売!

発売期間 7/4(火)～8/4(金)  
抽せん日 8/18(金)

公益財団法人岐阜県市町村振興協会 各1枚 300円

宝くじ 宝くじ公式サイト | Q

## 宝くじがネットで 購入できる!

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 | TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)  
宝くじコールセンター | TEL 011-330-0777 (有料)