

『エルエル』 徹底分析!! 第20回

『エルエル』誌は協励会唯一の公開誌として年3回発行されているが、店頭や待合室に置くだけでなく、店頭での相談販売に役立つようにさまざまな工夫が施されている。このコーナーでは、制作過程や裏話、店頭での活用法などをエルエル編集委員に解説してもらう。(総務室・広報委員会)

198号 「自律神経ってなに？」



エルエル編集委員長
安田一喜

呼吸や体温、睡眠などほぼすべての機能を調節する、脳と各臓器をつなぐ生命維持に重要な神経を指します。

6～7ページにあるように、交感神経と副交感神経がアクセルとブレーキのような関係となり、この両者がしっかりと機能している場合を自律神経が「整った」状態だと考えられています。また逆に、このアクセルとブレーキのどちらかが機能しなくなったり、利き過ぎたりしている場合が「乱れた」状態だといえます。

アクセルとブレーキが正しく機能しなくなる要因には、人間関係などの精神的なストレスや、痛みなどの身体的なストレスや疲労などがあります。ほかにも年齢(加齢)が自律神経の働きに大きく影

「自律神経が乱れていますね」。今回の『エルエル』誌198号は、この一言から始めさせていただきました。自律神経という言葉は、薬局・薬店でよく聞く言葉で、患者さんやお客さまに説明するときなどにもよく使われているのではないのでしょうか。

今回は、私たちがよく使うこの自律神経という言葉の分かりやすく説明し、店頭で活用できるように制作しました。自律神経が乱れるとはいったいどういうことなの

か、自律神経以外の神経にはどんなものがあるのかなど、基礎的な内容で店頭での販売の手助けになるようにしました。ぜひ一読いただければと思います。

またこの場を借りて、『エルエル』誌制作上、苦労した点などもお伝えできればと思います。

まず自律神経とはいったい何なのか。監修をお願いした京都大学名誉教授の森谷敏夫先生が書かれているように、自律神経とは自分の意志ではコントロールできない

自律神経について

交感神経と副交感神経

自律神経である交感神経と副交感神経は、外部からの刺激やストレスなどの環境の変化に対してうまく調節し合うことで、体温や血圧などを整えています。

昼間や夜間は一部を除いて交感神経と副交感神経両方の影響を受け、交感神経と副交感神経はお互いに反対の作用に影響するようになります。さらにこれらの神経はバランスをうまく取りながら24時間365日働き続けています。

交感神経と副交感神経の働きの違いは、アウセルとプレーキや目の中と目に開かれることが多いですが、ここではもう少し分かりやすく、クマに襲われそうになり逃げているときを例に説明しましょう。



瞳孔	拡大
気管支	拡張
心拍数	増加
血圧	上昇
発汗	増える
瞳孔ゼン動	低下

6 LL 198.04.11 巻頭 第100号

自律神経について

交感神経の働きイメージは、クマに襲われそうになり逃げているときです。脈が速くなり、血圧が上がる。汗をかいて、呼吸が速くなる。カッと目を開いて走っている状態なので緊張しています。口は渇き、食事をしている余裕などありません。

一方、副交感神経の働きイメージは、一層寝てしまったときです。脈は遅くなり、血圧が下がる。汗はひいて、呼吸も遅くなる。気が抜けてリラックスするのとおなかが空き、食欲が増すでしょう。

日常の生活ではこのような極端なことは起こりませんが、外からの環境変化やストレスによって自律神経は常に働いてやしろへえのようによくバランスを取って、身体の手子を整えています。



瞳孔	縮小
気管支	収縮
心拍数	減少
血圧	低下
発汗	減る
瞳孔ゼン動	促進

7 LL 198.04.11 巻頭 第100号

自律神経について

整える方法

自律神経の働きを自分でコントロールすることは不可能ですが、生活習慣を見直すことでバランスが乱れないように予防することはできます。

朝と夜の過ごし方

朝 | 焦らずゆっくりと過ごす

朝の時間をあわただしく過ごしてしまうと、副交感神経が一気に低下してしまいバランスが崩れてしまいます。いつもより30分ほど早く起きて、ゆっくりと朝の時間を過ごすことで朝より一日を過ごすことができます。

夜 | 深く眠れるルーティンをつくる

夕食を食べる3時間以上経ってから眠るようにすると胃腸に負担がかかりにくいです。入浴は38～40度くらいのお湯に15分ほど浸かると、副交感神経の働きがよくなり、リラックスした状態であることができます。交感神経を刺激しないように、遅くとも就寝の30分前にはスマートフォンなどを見ないようにしましょう。



12 LL 198.04.11 巻頭 第100号

自律神経について

室内環境を整える

室内環境が乱れていると血流が悪くなったり、便秘や肌荒れで精神的にもイライラしてしまい、自律神経のバランスが崩れてしまいます。食後運動(ツギゴロウ・キック運動)や酸味食品(梅干し・納豆・ヨーグルトなど)を食べることで室内環境を整えることで自律神経のバランスを保ちましょう。

自律神経を整える呼吸法

何気なく行っている呼吸にも自律神経が関係しています。ストレスを感じると交感神経が高まって呼吸が浅くなりますが、逆に深くゆっくりとした呼吸をする事で副交感神経の働きが高まる事ができます。自律神経を整えるためにゆっくりとした呼吸を意識してみましょう。3～4秒かけて鼻から息を吸い、6～8秒かけて口からゆっくり吐き出します。これを3分ほど行うとリラックスできます。



13 LL 198.04.11 巻頭 第100号

響すると考えられており、男性は30代、女性は40代から急激に副交感神経の機能が低下するといわれ、交感神経優位の状態が続きやすくなります。このような状態になると血流が悪くなる、全身の機能が低下し体力や筋力の衰えを感じやすくなるなど、心身にさまざまな異常を感じるようになります。

そうならないためには、12～13ページにあるように、心身ともにストレスをかけ過ぎないように工夫をし、規則正しい食事としっかりした睡眠を取ることがとても大切になってきます。

今回の『エルエル』誌制作で苦勞した点を少し書かせていただきます。まず、イラスト選びです。イラストは、4名のイラストレーターからテーマに合ったイラスト

を選び、ページの内容に沿って作成していただきます。その後、委員会で先生方と相談しながら修正しますが、イラストがマイナスイメージを与えないか、また商品のイラストが間違った印象を与えないかなど、細かな点を見ていきます。

例えば表紙のイラスト(朝、歯磨きをする男性と夜、リラックスして本を読む女性)は、他案(散歩する夫婦)を用意していただき、198号の内容に合っているかを相談しました。その結果、自律神経を連想しやすいイラストは前者ではないかという結論になり、表紙イラストが決定しました。散歩する夫婦のイラストは、11ページのコラムで使うことができました。

また、15ページのコラム「自律

神経と薬用ニンジン」のイラストには、若甦のイラストを採用するつもりでしたが、若甦の機能効果からは自律神経を安定させると表記できないため、薬用ニンジンのイラストに変更しました。

このように何気なく描かれていると感じられるイラストですが、毎号違ったイラストレーターの方に描いていただいた上で、委員会で相談しながら決定しているので、じっくり見ていただくと幸いです。

自律神経をテーマにした『エルエル』誌198号は基礎的な内容ですが、店頭でも使いやすく、また読みやすいので、自分自身の勉強にもとても役に立ちました。