

## 交感神経と副交感神経の働き

ヒトの生体リズムをコントロールしている自律神経には、元気に活動するときには活性化される交感神経と、休息や補給などリラックスしている時に活性化される副交感神経の2種類があります。交感神経の働きは「狩りをする人」をイメージするとわかりやすいです。獲物を探すために目を見開く(瞳孔拡大)、必死に追うので心臓がドキドキする(心拍数↑、血圧↑、血液補給↑)などの反応です。反対に副交感神経が優位になるのは、狩りを終え、ホッと落ち着いて休憩している時です。ホッとしてお腹がすく(胃腸蠕動↑、分泌↑)、落ち着いたならトイレに行きたくなった(膀胱括約筋緊張↓)などと関連づけて覚えると良いでしょう。かぜ薬に配合されているdlメチルエフェドリン塩酸塩は「交感神経を刺激する」働きをもつ成分です。「気管支を拡張してせきや痰の排出を促し呼吸を楽にする」効果がありますが、同時に心拍数、血圧、血糖値を上げる副作用も併せもっています。一方、抗ヒスタミン薬は「副交感神経遮断成分」があり、「鼻水などの粘液の分泌を抑える」効果がある反面、膀胱壁の筋肉の緊張を緩めて膀胱括約筋を収縮させ、排尿困難の症状を悪化させる副作用が現れることがあります。



## からだを温めて免疫力アップを



風邪の時など体力の回復を助けるためには、体を温めることも重要です。からだを温めると免疫力が高まり、症状が改善しやすくなるからです。発熱がある時は額と脇の下のみを冷やし、それ以外の全身は温めるようにしましょう。しょうが、ごぼう、大根といった根菜類は特に保温効果の高い食品です。逆に、からだを冷やす柑橘類、トマトなどは風邪の時には取りすぎないように注意しましょう。からだを温める効果の高い食品の一つであるショウガは、吐き気を緩和し消化不良を改善する効果もあるといわれます。ジンジャーティーやしょうが飴を舐めるのもいいでしょう。



### 全国の処方せん受付中

東北大学病院 仙台医療センター 市立病院  
東北公済病院 労災病院 開業医院など

## 加齢とともに冷えやすくなる理由

漢方医学では「人体は自然の縮図である」という概念から、病態を把握する物差しに「陰陽」という考え方が用いられています。例えば「陽気な性格」とか「陰気くさい」などの言葉があるほか、身近なものが陰陽に置き換えられています。人間の一生を考えた場合、生まれた時は「陽」、加齢とともに「陰」へと変化していくと考えます。新陳代謝は年齢とともに低下しますので、冷えやすくなるわけです。また、肝心腎肺脾の五臓のうち「腎」が親から受け継いだエネルギーを蓄えるところと考えます。女性は7年周期、男性は8年周期で節目があるといわれ、そのエネルギーのピークは女性は7の倍数にあたる28歳、男性は8の倍数の32歳です。それ以降は「腎」の働きが衰えていきます。「腎」は体全体を温める作用も持っているため、加齢によって「腎」の働きが低下して冷えやすくなるのです。

