

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する交感神経と、休息や補給などリラックスしている時に活性化する副交感神経の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 仙台医療セナ- 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。

