

季節の変わり目のセルフケア

自律神経をメンテナンスする

セルフケアについてのお考えや活動に、共感し、教えられるところの多い、伊豆高原のやすらぎの里の大沢先生は「夏から秋にかけての季節の変わり目のポイントの1つとして「エアコン対策」を挙げておられます。夏はエアコンによって屋外と室内、乗り物の中の温度が大きくなり、身体の体温調節機能がフル回転したからです。

■体温調節機能の戸惑い

私たちの身体には外部の気温が上がったり、下ったりしても、体温を37°C前後の一定に保つ調整機能が備わっています。37°Cというのは体内のさまざまな代謝に関わる酵素が最も働きやすい環境だからだそうです。そのため、暑くなれば、汗をかくことで、寒くなれば、筋肉をふるわせることで、体温を一定範囲内に保とうとします。ところが、本来、夏は暑いにもかかわらず、エアコンのきいた環境にいることや屋外と屋内の気温の差は、その体温調節機能を戸惑わせ、自律神経のバランスに影響を及ぼします。自律神経は、体内で独立しているわけではなく、ホルモンや免疫系統と互いに密接に情報を交換しあっています。それらは、すべて脳の視床下部が命令を発しているからです。そして、体温調節機能が戸惑っても、若い頃は、若さでカバーできますが、30代も半ばを過ぎると自律神経のバランスを崩してしまったり、さらには、ホルモンバランスにも影響を及ぼしてしまいかねません。このような理由で夏の終わりに自律神経をメンテナンスすることはとても重要なのです。

■自律神経のバランスを整える

自律神経を整えるということになるのですが、そもそも、自律神経とは、私たちの意志とは無関係に働く、自立(自律)した神経なわけですから、直接どうこうできるものではありません。そのため、間接的に働きかけることになります。自律神経は、交感神経と副交感神経が交互に働くことで、身体のさまざまな機能をコントロールしているとされています。自律神経のバランスを整えるということはそれらのメリハリをつけるというイメージです。

1)とにかく動いて汗をかくことを心掛ける

まずは、運動です。身体を動かすことで、じわじわと汗が出てくるような、自然な発汗を促すのが効果的です。体温調節機能が低下してしまうと、汗をかきにくくなってしまいます。湯船に浸かったり、半身浴でも、汗をかくことができますが、身体を動かし、体温をあげて汗をかくほうが効果的に自律神経のバランスを整えることにつながります。

2)深呼吸(呼吸法)をする

深く、ゆっくりとした呼吸を繰り返すことは、自律神経のバランスを整えるのにとっても効果的です。ゆっくりと、深く、息を吸うと、交感神経優位になり、反対に、ゆっくりと、深く、息を吐くことで、副交感神経が優位になります。このことを繰り返します。

3)大笑いする

呼吸法と同様、大笑いしているときは、交感神経優位になり、その後、副交感神経が優位になります。夏の終わりのセルフケアなんていうほどのこともないかもしれませんがね。身体を動かし、深呼吸を繰り返し、大笑いする。エアコンという、ある意味で、不自然な環境にいることによって、起こりえる身体のバランスの狂いは、人間として備わった身体の働きのメリハリをつける、つまり、人間として(進化論的に)、自然な状態を維持することで元通りになるのですね。

■体温を上げる

夏から秋にかけては、改めて、身体を冷やさない、そして、意識的に体温を上げることが大切な時になります。夏は、本来、暑い季節であるにもかかわらず、薄着とエアコン、飲食で、身体を冷やすのが、現代の夏だからです。季節が変わり、気温が下がってくると、さらに、身体を冷やしてしまうことになりかねません。そのためには自らの体温を維持することが最も効果的です。

身体の温かさのもとになる「熱」は、食べた糖や脂肪などのエネルギー源を、呼吸で取り入れた酸素によって、燃やすことで、エネルギーが放出され、産み出されます。エネルギーの代謝に伴い産生されるわけです。そのため、体温を上げるには、まずは、このエネルギー代謝がスムーズにいくようにすること、そして、基礎代謝を高めることになります。

1)エネルギー代謝をスムーズにする

エネルギー代謝をスムーズにするためには、エネルギー源になる糖や脂質をしっかりと食べ、それらを燃やすための酸素を効率的に取り込む(呼吸法)、そして、代謝をすすめるのに必要なビタミンやミネラルなどの微量栄養素を不足することなく摂取するということになります。

2)基礎代謝を高くする

私たちの身体は絶えずエネルギーを消費しています。つまり、活動時だけでなく、安静時にも、エネルギー源を燃やして、エネルギーを産生し、熱を放出しているわけです。そして、安静時のエネルギー消費のことを安静時代謝と言うのですが、これが基礎代謝で、基礎代謝で消費されるエネルギーのほとんどが、体温をつくるわけです。ですから、体温を高くするためには、この基礎代謝を高めるのが最も効果的です。そのためには、基礎代謝の中で最も熱を産み出す筋肉をつけることです。

筋肉は身体の中の最大の臓器であり、筋肉も細胞でできているわけですから、動かしていないときでも、活動しています。筋肉は、安静時に最も多く、熱を発するのです。そして、筋肉を増やすためには、腕立て伏せやスクワット、腹筋、ダンベル運動などの筋力トレーニングを習慣化することです。体温を上げるためには、これらの筋力運動を根気よく続けることです。

3)たんぱく質の多い朝ごはんを食べる

体温は夜中の2~3時頃最低になり、明け方から徐々に上昇し始めます。朝に体温をしっかりと上昇させるためには、食べることで、熱の産生がより多くなるたんぱく質をとることです。そのためには朝食をしっかりと食べます。お勧めは、和食(ごはん、納豆、卵)です。納豆と卵の組み合わせは理想的なたんぱく質だからです。