

新しい元号が始まりましたね。世界はどんどんグローバル化していますが、これだけ鎖国的・内向的な風習に国民挙げて熱狂できるというのも、平和だからこそであると感じます。穏やかな、そして「おとな」の平和国家を築いていきたいものです。

さて、今回は緊張するとのどが渇く、手に汗を握る、コンタクトが外れる、食欲がなくなる、のはなぜ？を考えてみましょう！

のっけから10連休も明けると、ただでさえ五月病が待っているのに、さらに仕事イヤイヤ病が増幅しそうですね（笑）。

以下の知識がストレス対策の一助となればうれしいです。

体の各場所の機能は「交感神経」と「副交感神経」によって支配され、押したり引いたりしてバランスが取られています。

覚醒し、起き上がり、立ち上がり、活動し、頑張る、アクティブになるためには「交感神経」が必要です。

が、ひっきりなしに休みなくアクティブではられませんね。そこで、興奮を休めて次のアクティベーションに備えるための安静期間が必要です。これが「副交感神経のお休みモード」です。

副交感神経の作用は非常に面白く「呼吸をゆっくり大きくする」「心臓の心拍数を減らす」「皮下の細い血管を拡張させる＝血圧をさげる」ばかりか「涙の基礎分泌＝目の角膜（茶色に見える部分）に酸素を送るための涙を出す」「唾液腺（耳下腺、舌下腺）から分泌を促進させる」「体温調節のための汗（不感蒸散）を調整する」「腎臓で血液から老廃物としての尿を産生する」「消化管をぐるぐる動かし消化吸収に寄与する」「よい睡眠へいざなう」などなど一日のうちストレスフリーな快適な時間へ導入してくれるリラクセーション作用といえます。

例えば同じ「汗」でも副交感神経が働く体温調節の緩やかな汗と異なり、手に汗握る！とか冷や汗が出るの「汗」は、緊張、闘い、逃走等で起きること、すなわち交感神経の仕業なのです。

もう少しこのふたつの自律神経システムの興味深い点をお話しましょう。

副交感神経は、脳神経10番目という立派な由来を持っています。しかし脊髄に入らず、体の中を縦横無尽に走行し、腸管や心・肺・血管系に直接分布します。このため「迷走神経」と言われます。脊髄と離れ消化管に直接分布していることから、私は個人的にですが、生命の発生段階で副交感神経は脊椎動物の登場より古いのではないか、と思っています。

一方、交感神経は脳から直接出る神経ではありません。脊髄神経と併行して存在し、脊椎骨に寄り添って根幹ができています。そして、脊髄神経の各枝とともに規則立って、体を横に輪切りにした各分節に分布する仕組となっています。

これは持論ですが、脊椎動物が海から上がり地上の生活を始めるとき、水圧のない地上では脳に血を絶やさぬよう、血圧、血管のコントロールセンターが必須だった、交感神経はまさにそのために急速に発展したと思うのです。

このように、私たちの体は自律神経によって自動的によく制御されています。それでもバランスを崩す時、私たちは不安になります。そんな時はゆっくり息を吸い、ゆっくり吐いたところで心を休めると、いわゆる「マインドフルネス」というストレス解消法のひとつにつながってゆきます。これは副交感神経を利用して脳を騙すのです。自律神経を逆利用します。やってみてください。

つ・づ・く