



石垣市健康福祉センター 保健師 新城 恵美加

年末年始はどうお過ごしですか？いつもより夜更かしをしたり、ご馳走続きでつい食べ過ぎたり…、なんだか体の不調を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

自律神経は、交感神経（体の機能を高める）と副交感神経（体の機能を抑制する）の2つの神経があります。この2つのバランスを崩す原因として、ストレスや生活習慣の乱れ、偏った食習慣があげられます。



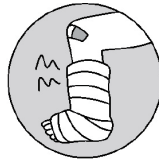
寒さ



暑さ



病気



けが



人間関係



勉強のプレッシャー

これらのストレスや生活習慣、偏った食習慣に対応するために交感神経が緊張し、その緊張が長く続くと、副交感神経とのバランスが崩れ、頭痛、不眠、めまい、息苦しい、食欲がない、便秘、下痢、腹痛といった症状が起こります。

### 自律神経のバランスを整える方法

#### \* 生活リズムを整える

朝起きたら、カーテンを開け、朝日を浴びましょう。自律神経を整える働きがあるセロトニン（幸せホルモン）がアップし、脳を目覚めさせてくれます。また、朝日を浴びることで、睡眠ホルモンが夜に分泌しやすくなります。



#### \* バランスの良い食事をとる

バナナや乳製品、卵、大豆製品、アボカド等は、セロトニンを作る材料の「トリプトファン」が含まれているので特におすすめです。



#### \* 適度な運動をとり入れる

ウォーキングやストレッチなど気軽にできるものから♪



#### \* お風呂につかる

体を温めることでリラックスできます。眠る1～2時間前がおすすです。

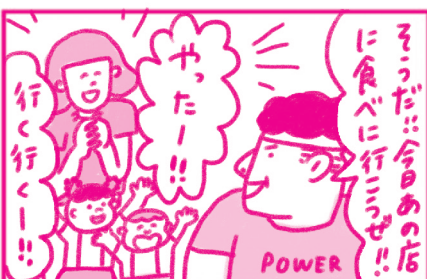


#### \* 笑顔

笑うことで副交感神経を活性化 ⇒ リラックスでき、ストレスの解消につながります。免疫機能を高める効果もあります。😊



### 第13話 経済が疲れる



### ☐ こころの相談・いのちの電話 受付けています

○石垣市こころの健康相談  
☎ 87-9211 （市役所障がい福祉課内）  
受付時間：9～11時、13～16時

○八重山保健所 こころの相談  
☎ 82-3241  
受付時間：9～11時、13～16時

○自殺予防 いのちの電話  
☎ 0120-783-556 フリーダイヤル（2021年3月まで）  
受付時間 16～21時（土日・年末年始も受付ます。）

