

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 病気にならない秘訣は、自律神経にあり

テレビや新聞などでよく聞く「自律神経」とは、一体何なのでしょう。

自律神経とは脳や脊髄と内臓、血管などをつなげる神経です。脳からの命令を臓器などに伝え、臓器からの情報を脳に伝えます。自律神経は血圧の調節など、無意識な身体の調節に関わります。身体の中で自動的に起こることのほとんどに、自律神経が関わっています。

自律神経の状態は、病気の発症や進行にも影響します。自律神経の活動が悪くなると、心臓病をはじめ、うつ病、認知症に至るまでさまざまな病気になりやすくなるのです。

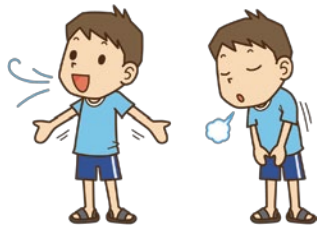
日々の体調には、自律神経の状態を知るヒントがあります。例えば、最近汗をかかなくなった、立ちくらみが増えた・などは自律神経の状態が悪い兆候かもしれません。身近な症状を無視せず、早めに医療機関に相談しましょう。

さて、自律神経は無意識に働くと言いましたが、実は自分で自律神経に働きかける機能があります。

それは「呼吸」です。普段は呼吸も自律神経の活動で無意識に行います。しかし、自分の呼吸を止められる様に、実は意識的にも調節できます。自分で呼吸を調節することで、間接的に自律神経の活動も変化するので。

自律神経は、活動的な時と休む時のメリハリが大事です。座っているのにそわそわするような時は、ゆっくりと呼吸をすることで自律神経の活動も落ち着きます。自律神経が働きすぎかと思ったら、大きくゆっくりと呼吸をしてみても自律神経を休ませましょう。そうすることで、自律神経の活動にメリハリがつき、結果的に自律神経の状態は良くなります。

「動くときは動く。休むときにははっきり休む」。それが病気の予防には大切です。



〈文 愛知医療学院短期大学准教授 白井晴信(理学療法士)〉

しょっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



蒸しなすと  
枝豆の和風ジュレ

### 【材料 2人分】

- なす ..... 120g(小2本)
- 枝豆(ゆでて豆を出す) ..... 15g
- しょうが(すりおろす) ..... 小さじ1
- 粉寒天 ..... 1g
- だし汁 ..... 200cc
- しょうゆ ..... 小さじ1
- みりん ..... 小さじ1

### 【作り方】

- ①なすは、フライパンに水を少々入れ、ふたをして蒸し焼きにし、皮をむいてほぐす。
- ②粉寒天に冷めただし汁、しょうゆ、みりんを入れ、煮詰め、寒天を溶かす。
- ③寒天がしっかりと溶けたら、②に①のなす、枝豆、すりおろしたしょうがを混ぜ、器に盛り、冷ます。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
蒸しなすと枝豆の和風ジュレ	73kcal	4.2g	1.1g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

### ◆管理栄養士のコメント◆

暑い季節ですが、食欲は落ちていませんか?暑い時期、体力を落とさないためにも、おいしい野菜料理を作ってみましょう。

今回の料理は手が込んでいそうですが、作ってみると簡単です。寒天を使うときのポイントは「しっかりと加熱して寒天を溶かす!」です。しっかりと寒天を溶かすことができれば、あとは常温でも固まり始めます。ただし、暑い時期なので粗熱が取れたら冷蔵庫で保存して、早めにお召し上りください。

広告



医療法人 清須呼吸器疾患研究会

## はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、  
呼吸器疾患専門病院



二次救急指定

**24時間 救急外来対応**

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科  
消化器内科・循環器内科・病理診断科  
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111  
<http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/>



広告



「セレモ友の会」  
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

**セレモニー鳳凰 ☎0120-09-8128**

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿  
ご舞儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73