交感神経・副交感神経の話

学習支援室ですよ　vol.21

20160513

ＧＷも終わり、勉強に最適な気候となりました。
でもなぜかうとうと…は、前回お話した副交感神経優位のせいかもしれません。
今回は、その「交感神経・副交感神経」のお話です。

まず、交感神経・副交感神経は「自律神経」と呼ばれます。
自ら律する…意識しなくても勝手にやってくれる、という意味です。
交感神経の担当は身体を活動に適した状態にすること、
副交感神経の担当は身体を休息に適した状態にすることです。
具体的には、
心臓や筋肉（骨格筋）が活発に動き、消化器が休んでいる状態が交感神経担当。
逆に消化器が活発に動き、心臓や筋肉が休んでいる状態が副交感神経担当です。
精神面からいうなら、
興奮・緊張している状態が交感神経担当、
リラックスしている状態が副交感神経担当ですね。

このように正反対の働きをする交感神経と副交感神経、
実は同じ神経伝達物質を使っています。
神経伝達物質とは、神経細胞と神経細胞の間をつなぐ物質。
これがないと、情報や命令が伝わっていきません。
種類はたくさんありますが、
交感神経と副交感神経が使っている神経伝達物質はアセチルコリン。
交感神経は途中からノルアドレナリンも使っていきます。
なぜ同じ物質で違う方向性の情報が伝わるのかというと、
それは受け止め方の違いです。
受け止める所（受容体）が変われば、働きも変わります。
これまたたくさんの種類があるのでここで説明を始めると大変なことに。
ここで覚えておいてほしいことは、
「同じものを使っても、受け止め方で働きが違う」ということです。

これら２つの自律神経はスイッチのオン・オフで切り替わるわけではありません。
どちらも、同時に働いています。
だから「どちらが優位か」で判断することになります。

交感神経・副交感神経の話

日中の運動しているときは「交感神経優位」、
夜のリラックスしているときは「副交感神経優位」ですね。

意識しなくても勝手にやってくれるということは、便利でもあり、不便でもあります。
寝てるときは勝手に栄養吸収モードになってくれる。これ、便利。
寝ちゃいけないのに眠気がやってきてもうだめだー。これ、不便。
不便のバージョンとしては
「眠りたいのに寝付けないよ、どうしよう…」もありますね。

こんなとき、すぐに優位状態を変えることはできませんが、
「こっちだよー」と誘導してあげることができます。
人前での発表、がちがちに緊張して、もうだめだ…
こんなとき、深呼吸を何度かしていると、少し落ち着いてきます。
これは気のせいではありません。
深呼吸をすることは、本来、リラックス状態の副交感神経優位状態で出る行動です。
意図的に深呼吸をすることで、
「あれ？実は副交感神経優位なのかな？それなら落ち着こうっと」と誤解させるのです。
すると、交感神経がパワーダウンし、副交感神経優位に…。
結果、副交感神経優位になって、緊張が和らぎ、リラックスしてくるのです。
このように意図的にできる行動で、ある程度自律神経を誘導してしまえるのです。
これの逆バージョンは、前回お話しましたね。
副交感神経優位下で、目玉をぐるぐる…で交感神経優位誘導です。

いかんせん、現代社会はストレスにあふれていて、
自律神経が適応しきれずにばててしまいがちです。
本来はストレスをうまく解消できればいいのですが…
なかなかうまくいかないことが多いのが現実。
意図的にできる行動で、時には自律神経の働きを誘導してあげてください。

次回は梅雨入り前後になりますね。
梅雨の風物詩（？）、カビについてお話しすることにしましょう。