

# 山田クリニック ぽすと

平成27年 10 月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-yamadacl.com>

## 受付から

神無月を迎えて

いつの間にか朝晩が涼しく？感じる季節となりました。昼間はまだまだ、暑い時期ですが体調の具合は大丈夫でしょうか。十月は暦の上では「神無月」と言います。これは、出雲以外の日本の神様が出雲大社に出かけてしまい、神様が居ないのでそういう風に使われています。昔から伝わる俗説だそうですがちょっとほほえましいような気がします。したがって、出雲地方は逆に十月を「神在月」と言うそうです。これも俗説ではありますが、日本人はけっして欧米人に負けていなくてユーモアが昔からあったのだな～と面白く思いました。

とあいえ、大変に過ごしやすい時季となり皆様も何かしら善き秋をさがしに行かれてはどうでしょうか？

## 健康コラム

### 交感神経と副交感神経

この時期、過ごしやすくなったとは言え、気候的には台風が多くやってくる時期ですね！つい先月も、台風に触発されて大雨が日本各地に大変な被害をもたらしました。こんな時期は気圧の変動など大きく、体調を崩される方も多いのです。原因には、自律神経の乱れがあります。では、自律神経とはいったいどんなものなのでしょうか？たとえば、手を動かす、足を動かす、ということは意識すればできます。逆に、腸を動かそうと思ってもできませんし、エイトと血液を流すこともできません。この“意識してもできないこと”はすべて自律神経がつかさどっています。内臓を動かす、血液を流す、栄養を吸収する、老廃物を回収する、などです。自律神経には、正反対のはたらきをする「交感神経」と「副交感神経」の2つからなり、この2つがバランスよくはたらくことで、健康状態を保っています。まずは、交感神経とは何でしょう？交感神経がはたらくのはおもに昼間で季節は冬には優位になります。活動している時、緊張している時、ストレスを感じている時にはたらくります。仕事・家事・育児・運動・勉強などを行っている時ですね。心拍数は増えて、筋肉がかたくなって、血管は細く収縮します。活動モードになっているので、すぐに反応できる体勢になっています。仕事の指示をうけて臨機応変に動けるのも、家事をパツパツとこなせるのも、スポーツで相手の動きに瞬時に反応できるのも、交感神経がはたらくのおかげです。優位となる季節が冬なのも寒さに負けないように体が自然と体温の保持などをしてすぐにでも動けるようにするからです。つぎに、副交感神経とはどんなもの？副交感神経がはたらくのはおもに夜。眠っている時がピークですが、そのほかにも、食事中、お風呂にはいっている時、ゆったり気分ですっきりしている時にはたらくります。心拍数は落ち着いて、筋肉もゆるんで、血管もふわっと弛緩します。胃や腸などの消化器系の動きがさかんになるので、栄養の吸収や老廃物の排出といったはたらき、つまりは、新陳代謝、疲労の回復、ケガなどの修復をおこなって、元気な体に戻す作業をする時間です。気分的にもゆったりとんびりしています。マッサージされてトロ～んと気持ちよく眠たくなっている時などは副交感神経が最高にはたらくっている時間ではないでしょうか。そして、季節としては夏が優位となり、真夏は体も無理をしないようにとしているのです。そこで、暑くもなく寒くもないこの時期に自律神経のバランスが乱れて、症状が出てくるのです。ちなみに、夏ばて・秋ばてといわれる症状もその1つです。

### 診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山崎	吉田	×	吉田	吉田
午後	吉田	山崎	×	×	吉田	×

午前診察 9:00～12:00 休診日：木曜・日曜・祭日

午後診察 4:30～6:30

### ご連絡

今月より毎週火曜日は、  
午前診・午後診ともに山崎先生が担当されます。

10/17(土)は休診です。

