

自律神経とは

四月は卒業入学と、環境の変化のあった方も多いのではないのでしょうか。新しい生活に戸惑い「自律神経が乱れがちになった」と言われることがあります。自律神経とは一体どういうものなのでしょうか。

● 全身の神経について

人間の体には、内臓や血管などさまざまな器官があります。それらがうまく働けるようにコントロールしているのが神経です。神経は働きの違いによって分けられ、そのひとつが自律神経です。自律神経は脳からの指令を受けずに働きます。無意識に呼吸をしたり、体温を調節したり、食べ物を消化したり、私たちが起きていても寝ていても常にコントロールしています。

● 自律神経はさらに「交感神経」と「副交感神経」に分類されます

「交感神経」は主に日中に優位に働き、興奮、緊張など体の活動性を上げるアクセルの役割をします。「副交感神経」は夜間に優位に働き休息、リラックスなど体を回復モードにさせるブレーキの役割をします。

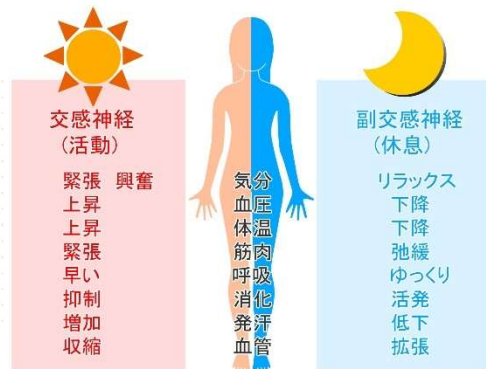
この相反する2種類の神経は、どちらか一方だけ働いているのではなく、互いにバランスをとりながら働き、心身の健康が保たれます。

● 自律神経の乱れはめまいの原因にも



私たちの心と身体は密接に関係しており、ストレスや生活習慣の乱れは自律神経に影響を及ぼし、バランスが崩れると、めまい、腹痛など様々な形で反応が現れてきます。

規則正しい生活、食事、適度な運動、睡眠が大切です。四月を区切りに生活を見直してみるのも良いですね。



離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック