

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック名誉院長

長尾 和宏



第29回 ウォーキングで自律神経を整えよう

いきなり「自律神経」と聞いてもピンとこないかもしれません。私は医学部に入学してすぐに人体解剖実習があり、各臓器、血管、筋肉だけでなく自律神経も自分の目で見たので鮮明に記憶に刻まれています。

内臓や心臓は日中も寝ている間も勝手に動いてくれています。また、胃腸の蠕動や心拍、体温などは自動調節されています。

これらは自律神経、すなわち交感神経と副交感神経の協働のおかげです。交感神経はアクセルに、副交感神経はブレーキに例えられます。緊張やストレスは交感神経を刺激して心拍数を増やしますが、副交感神経は反対にリラックスさせて心拍数を減らします。

強いストレスが続くと自律神経のバランスが崩れます。その原因は職場か家庭のどちらかにあることが大半です。しかしこの2年半、「コロナ自粛」という新たなストレスが加わりました。マスクや消毒、コロナ後遺症、職場環境や経済状況の変化など、どんな人にも普段のストレスの上に異様な

ストレスが加わり、慢性的な体調不良を訴える人が増えています。諸検査で異常がなければ、自律神経失調症と診断されることがあります。これは「うつ病」の社会的病名として使われることもありましたが、本当に自律神経のバランスが乱れている人が多くおられます。体調不良を感じる人は、自律神経のバランスを専門医にチェックしてもらいましょう。

書店に行くと、自律神経を整える方法が解説する本がたくさん並んでいます。その中でも一番効果的で実践的な方法は、ウォーキングなのです。人生の達人たちは、それぞれの自律神経を整える習慣を持ちますが、皆さんよく歩いています。だから、風邪をひかないし病気とは縁遠いのです。もしもマシンの上を歩く機会があれば、歩く前後で血圧と脈拍数を測定してください。ウォーキング10分後の方が歩く前より血圧も心拍数も減りますが、これは副交感神経優位になったからです。こまめなウォーキングで上手に自律神経を整えてください。

納税月報

2023.January
No.901

1

新春対談

『**これからの関西経済、税、納税協会** 新年の抱負を語る』

大阪国税局長 後藤健二 + 納税協会連合会会長 尾崎 裕

納税協会ニュース

『**税制改正要望書**』を提出しました

第18回『**税に関する論文**』入選者発表

令和4年分 法定調書の作成と提出について

e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで