

Vol.103

院長 関の

Face to Face

2017年 1月 1日発行



前回「自律神経の中枢」の疲労こそが「疲労」の正体なのです。と申し上げましたが、自律神経の中枢が疲れるとは具体的にどういうことでしょうか。自律神経は人間が生きていく限り絶えることなく働いています。働いてくれないと生命を維持することができません。活動量が多すぎたり外から有害なものが入り込んだり、精神的ストレスが溜まると自律

# 疲労の原因は「脳」にある(2)



に神経の細胞活性酸素が多く発生します。この活性酸素の攻撃を最も受けやすいのはミトコンドリアです。ミトコンドリアは細胞内のエネルギー工場という異名を持つ細胞小器官です。ミトコンドリアが傷つくとエネルギー工場としての機能が低下し細胞はエネルギー不足に陥り疲れやすくなるのです。そこで自律神経を少しでも休ませてあげる必

があるわけですが、最も有効なのが質の良い睡眠です。眠ることにより自律神経の活動を必要最小限に抑えてくれるのです。ここで「質の良い」と書きましたが質の悪い眠りはかえって自律神経を活発にさせてしまします。それはイビキをかいて眠ることです。イビキは脳への酸素供給を途絶えさせるため、自律神経は心拍数や血圧を上げ、脳の低酸素状態をカバーしようとしてます。眠っているのにますます疲労が溜まるという悪循環が生まれます。子供のようにならぬと眠ることが何よりも大切なことなのです。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face to face 患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です