

食と暮らしの健康通信

2021.3

shoku&kurashi-journal



チューリップ

要注意

春はメンタル

が崩れやすい時期です！！



皆さんこんにちは！出張整体イマケンの上村です！3月は急に冷えたり暖かい日が続いたりしますよね。また、朝と晩の気温差も気になるころです。こういった時期に起きやすいのは「メンタル」に関する不調です。やる気が出なくなったり、気力がなくなったりしていませんか？なんとなく身体が重たくて外に出るのが億劫になるのも、この時期の特徴かもしれません。その一方で、外の気候はポカポカしているので、外出するときと気持ちが良いはず。今日はこんな良い季節だからこそ「出不精」や「引きこもり」を改善する、とっておきの春のメンタルケアを紹介します。

春にメンタルが崩れる3つの理由

気温差

冬の厳しい寒さから少し解放され、急に暖かい日があったりします。また、朝寒くても日中は暑いくらいになったりする日もありますよね。寒い日は体温を維持しようとして、血管が縮み血流が悪くなるのですが、急に暖かくなると血管が緩み末梢の血管にうっ血します。そうすると身体が重だるくなり、身体を動かすことが嫌になったり、だるさのせいでやる気や気力を奪われてしまいます。



あなたのメンタルに欠かせない

「自律神経」の乱れとは？

自律神経とは？

自律神経とは、内臓や血管、意識や思考などの生命維持に直接関わり、その名の通り自律して働きます。(自律とは他からの支配や助力を受けず、自分の行動を自分の立てた規律に従って正しく規制することと言えます。この場合では、内臓自身の規律になり、私たちの考えとは無関係です)自律神経は「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経があり、上述した通りそれぞれの規律に基づき「自律」しています。

新しい環境・人間関係

春は子どもの頃から決まって別れや出会いの多い季節のはずです。大人になった今なら、出会いや別れは少ないかもしれませんが、そういった昔の記憶というのは身体は敏感に覚えているもの。なんとなくその時の記憶が蘇り、ストレスを感じやすい時期となっています。

自律神経の乱れ

その他にもメンタル悪化の原因と考えられる、「自律神経の乱れ」はいろいろあります。例えば食事です。真冬に食べるものと春に食べるものは結構違いますよね。例えば冬の時期は身体を温めることをしっかり意識していても春になると少し寒くてもなんとなく意識しなくなります。その結果意外な冷え性も。

整体師

上村 直哉

1987年8月19日生まれ 33歳
吹田市出身 柔道整復師



吹田市に生まれて、高校卒業までを吹田市で過ごしていました。大学の4年間だけ愛知県で過ごし、ここ吹田での開業を夢見て帰郷し専門学校に入学。国家資格(柔道整復師)を取得しました。

鶴見区で接骨院の院長を6年間経験し、2020年春に独立、念願の吹田での開業を果たしました。

出張整体院を初めて8ヶ月、整体院としての施術だけでなく、この健康通信や電子書籍などを通じて、腰痛や足の痛み・痺れ、肩こり頭痛などが「治らなかった」「諦めていた」方を中心に、高い支持を得られるようになりました。

今後も、一般的な整体院や接骨院ではできない取り組みを続けていきたいと考えています。

自律神経の乱れが出やすいケースでいうと、交感神経優位が続いた後にその反動で副交感神経に切り替わった時です。

例えば交感神経が普段より過敏になると、その後にその反動で副交感神経が強く働きます。副交感神経が強すぎると、身体がだるく、気力が減退します。



つつが重要

心を整える魔法の方法

自律神経を意図的に整えるには？

自律神経のシーソーが整うと、心の安定につながります。では、その自律神経シーソーバランスを意図的に今すぐ整える方法はあるのでしょうか？大前提として、一般的な自律神経の乱れ症状は「交感神経が過敏になった(強いストレスを受けた)後の反動で副交感神経が過剰に働き、身体を重だるくしたり、やる気・気力の減退、うつ気味になってしまう事を忘れないで下さい。ということは、そのシーソーバランスの乱れの原因となっている、交感神経過敏を、普段から小まめに、定期的に解消することで、強いストレス後の反動も小さくできるということになります。

その具体的な方法の原則として、「ゆっくり〇〇」ということを意識しましょう。例えば、「ゆっくり歩く」「ゆっくり食べる」「ゆっくり喋る」「ゆっくり呼吸する」などです。この中でも、「ゆっくり呼吸する」というのは、いつでも、どんな時でも行えるのでとてもおすすめです。その他の、歩く、食べる、喋るは、一人でまたはプライベートでならできるかもしれませんが、それ以外の時は状況次第では難しいかと思います。そもそも一人またはプライベートなら、強いストレスを受けることはあまりありませんよね。なのでここで紹介する2つの呼吸法を実践して、どんな場面でも、心を意図的に整える習慣を身につけましょう。

自律神経呼吸法のやり方

A. 日常での呼吸

4秒

8秒



- ①胸の空気を吐き切る
- ②4秒かけて鼻で吸う
- ③1秒息を止める
- ④8秒かけて吐く

B. 心を沈める呼吸

自然に吸う

60秒



- ①胸の空気を吐き切る
- ②自然に鼻で息を吸う
- ③1秒息を止める
- ④60秒かけて吐く

食事・運動・睡眠であなたの心を整える

セロトニンを増やす方法

セロトニンとは？

セロトニンは「幸せホルモン」とよばれ、心の安定やリラックス効果などに関わっています。腸内細菌によってセロトニンの素が作られ、全身の血流に乗って運ばれます。セロトニンの90%は腸内に存在し、8%は血管内に、残りの2%だけ脳内に存在します。腸内環境が悪いとセロトニンの素が作られにくくなり、腸内にセロトニンが集まりすぎて脳内のセロトニンが減ってイライラしたり不安感が生まれやすくなります。またセロトニンは眠りの質にも関わる「メラトニン」の材料にもなります。

①トリプトファン(必須アミノ酸)

腸内でセロトニンの素を作る際に、その材料となるのがこの「トリプトファン」です。トリプトファンは体内で生成できないため、食品から摂取することが重要です。トリプトファンと一緒に、炭水化物(セロトニンを増やすエネルギー)とビタミンB6(セロトニン生成促進)と一緒に摂取することも重要です。ただ、摂取量の目安があるので、取りすぎには注意です。(ブログに詳細を記載)

トリプトファンを多く含む食材



②リズム運動

歩行、咀嚼(噛む)、自転車をこぐ、スキップ、縄跳び、お手玉などリズム良く行う運動によって、セロトニンを増やし、活動させるために重要です。軽い負荷で良いので、リズム良く行うことだけ意識しましょう。

③朝の光と日中の過ごし方

セロトニンは太陽の光によって分泌され、日没後にメラトニン分泌が増えるとセロトニンは少なくなります。朝日を浴びることで、セロトニンが分泌されはじめ、朝晩のリズムを作り始めます。(朝日を浴びてちょうど15時間くらいにメラトニンが分泌され始めると言われています)朝は必ずカーテンを開けて、日光浴しましょう。

肩こり腰痛でお悩みの方へ 自宅で全て解決する

朝、目覚めると腰が痛い！！
のはなぜですか？

結論 睡眠の質の問題かも？

人間の免疫力、自己治癒力のほとんどは、夜間に分泌される「成長ホルモン(GH)」の作用で行われます。この成長ホルモンは、入眠後3時間が最もたくさん分泌される時間帯となっておりその時間内の睡眠の質が最も重要です。

どなたでも、入眠後すぐの深い眠り(ノンレム睡眠期)が最も深い睡眠となるのですが、その深い睡眠が十分に行えていない場合、3時間が過ぎた辺りから徐々に眠りの浅い時間が増え、夜中に目が覚めたり、尿意を感じたりします。

本来寝ている間は、血圧や体温、脈拍などは減少し、尿が溜らないので尿意を感じることもあまりないのですが、眠りが浅いと尿がたまりやすくなるのです。

朝起きた時に尿意を感じやすい方は眠りの質が下がっているのかもしれない。

また、なぜ腰痛が出るのかというと、眠りが浅い時の身体の状態に原因があります。



しっかりと深く眠れているときは、脳がしっかりと休まっている時といえます。その為、脳内の老廃物が除去され、疲労の回復が促進されます。

そして、驚いたことに、脳がしっかりと寝ている時というのは、全身の筋肉の緊張感は逆にしっかりと保たれているのです。

「筋肉が緊張していて休んでいないのなら、腰痛が出やすいのでは？」とお考えになるかもしれませんが、実はそんなことはありません。

人間の身体は、動いている時よりもむしろ、止まっている方が痛みを発生しやすいのです。

目安としては、20分以上の同一姿勢の保持が、何らかの痛みを発生させるので、起床時でも20分以上の同一姿勢は避けてください。

では眠りが浅いときはどうかというと、今度は脳は覚醒していて、身体は緊張感を失っています。(脳が覚醒しているのに、夢などを覚えていることもありますよね。)



もうお分かりかと思いますが、浅い眠りの時間が長い(睡眠の質が低い)と、筋肉の緊張感が下がっている時間が長いので、同一姿勢保持の時間が増えて、腰痛を引き起こすということです。

ですので、深い眠りを増やし、寝返りがしっかりと打てるくらいの筋緊張を長い時間保つことが、朝の腰痛改善のヒントになるということです。

※このコーナーを 読む際の注意点

今回のテーマは「朝の腰痛の原因」を中心に解説しています。

このコーナーをあなたが読んでいくにあたって、初めて聞くような内容や一般常識とは違う、時に真逆のことを目にするかもしれません。

このコーナーで書かれている内容は、あくまで「肩こりや腰痛が何年も治らず、ずっと悩んでいる方向け」です。基本的にはかかりつけのお医者さん、または整骨院や整体院の先生の指示に従ってください。ここに書かれている事を実施するのは、「それでも治らない方」だけです。このコーナーでご自身の意志で情報を得て、あなたの悩みをあなたが自宅で解決できるようになりましょう。

※質問はメールやLINE、電話でいつでもお待ちしております。

寝る前の習慣を見直しましょう

より良い睡眠を手に入れるためには、まず睡眠前、特に日没後の習慣が重要です。



なぜかという、基本的に全ての動物にとって「日没」というのは本来、就寝する時間を意味しているからです。しかし私たち人間は、日没＝就寝ではありません。ですので尚更、少なくとも日没後の習慣は、身体を休めることを意識しなくてはなりません。具体的には、就寝時間を決めて、逆算してスケジュールを立てます。

おすすめなのは、

- ①夜11時までに就寝する
- ②就寝時間の1時間半前までに入浴を済ませる
- ③食事はゆっくり時間をかけて食べる

この三つです。



例えば、7時半に食事を開始して、ゆっくり1時間かけて食べて、8時半までに食事を終えます。

そしてちょっと休憩して、9時入浴開始して9時半に入浴を終えます。

そこから11時までは出来るだけ明るい光を避けて(テレビ、スマホ、パソコンなど)ゆっくり過ごす。

出来るだけ脳への刺激が強いものは避けましょう。

ちなみになぜ就寝1時間半に入浴を済ませるかということ、身体が適度に湯冷めした状態の方が、入眠してから深い眠りに入りやすいからです。

暖かい方が眠れやすい感じもしますが、実は入眠した後の身体の興奮を考えると、少し湯冷めしているくらいの方が、ちょうど眠りやすくなります。

また、身体が疲れているときやストレスが溜まっているときは、蜂蜜をスプーン一杯分だけ食べると、睡眠の質が上がり、身体も元気になるのでおすすめです。