

食と暮らしの健康通信

2021.3

shoku&kurashi -journal



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ところです。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です。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つ血します。そうな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を言います。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。

ここが重要

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ふ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。

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たりしてしまいます。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。ただし、摂取量の目安があるので、取りすぎには注意です。(プロセスに詳細を記載) 大豆製品 乳製品 その他
トリプトファンを多く含む食材 豆腐 豆乳 SOY チーズ バター ヨーグルト ナット類 マグロ アボカド バナナ



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、一般的な整体院や整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。

自律神経呼吸法のやり方

A. 日常での呼吸 B. 心を沈める呼吸

4秒 8秒 自然に吸う 60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



- 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

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ません。

痛み塾

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しま
っています。(脳が覚醒してい
るので、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、
腰痛を引き起こすことがあります。

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
ようになります。

※質問はメールやLINE、電話
でいつでもお待ちしてます。

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。



なぜかというと、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清
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時間半に入浴を清
ませるかというと、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。