

# クリニックレター 2016.2月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

## あなたの自律神経は健康ですか？

自律神経には、交感神経と副交感神経の二つがあり、心臓の動きや血圧の調節、胃や腸の働き、発汗、ホルモンの分泌などさまざまな体の機能に関与しています。交感神経が緊張すると、心拍数や血圧が上がって発汗が促進され、副交感神経が緊張すると、心拍数や血圧が低下して胃腸の働きが活発になる、など、この両者は、活動と休息、緊張と弛緩というような、「対」の働きを持っています。健康な人では、この両者がバランスよく働いているのですが、ストレスや過度の労働、不規則な食生活などが続くことで、このバランスが崩れ、いわゆる、自律神経失調症という状態になるのです。

自律神経失調症の症状は、手や足に異常に汗をかく、じっとしているときにも動悸や息苦しさをを感じる、下痢や便秘になる、立ちくらみをおこしやすい、など、実に様々であり、ネットなどでは、自律神経失調症の自己診断用チェックシートなども見受けられます。もちろん、これらの症状の影に、重大な病気が隠れていることもあるので、このようなテストだけで、ご自分で「私は自律神経失調症」と決め付けてしまう事は危険です。

そこで、今回は、自律神経が正常に働いているかどうかを見分ける、簡単な診断法をご紹介します。それは、CVR-R (Coefficient of Variation of R-R interval:心電図R-R間隔変動係数)といい、心拍数の「ゆらぎ」の程度によって、自律神経の健康度をはかる検査です。自律神経が健康な人は、息を吸うとき(吸気時)に心拍が少し早くなり、息を吐くとき(呼気時)には遅くなります。それが心拍の「ゆらぎ」であり、自律神経失調症の方では、この「ゆらぎ」がなくなったり、あるいは過剰になったりするのです。この検査は、糖尿病やパーキンソン病などで自律神経機能が障害された場合の診断法にも用いられています。

それでは、これを読んでおられる皆さんはいかがでしょう？

ゆっくり息を吸ったり吐いたりしながら、御自分の脈拍数を確かめてみてください。吸気時に少し脈が速くなり、呼気時に遅くなれば、あなたの自律神経はまずまずですが、ほとんど変動がない、という方は、自律神経が病んでいる可能性があります。

さて、どうでしたか？もしかしたら私は自律神経失調症？と思った方は、裏面をお読みください。

## 自律神経を健康にするための二つの方法

自律神経の機能を回復し健康にするためには、ストレスを避ける、適度な睡眠と運動、正しい食生活など、基本的な日常生活習慣に気をつけることが第一の条件ですが、それ以外に実践していただきたいものとして、①正しい呼吸法を身につけることと、②自律訓練法の実践の二つがあります。

### ①正しい呼吸法とは

まず、息を吐く練習からしましょう。椅子に正しく座り、お腹に手を当ててください。そして、a) 肩の力を抜いて、息をゆっくり吐きます。このとき、お腹がへこんでいくことを確認してください。b) ゆっくり息を吐ききったら、今度は、お腹に当てた手を押すようにして息を吸います。お腹が膨らんだら、今度は胸を広げるようにして背中に空気を送り込むような感じで息を吸ってください。息を吸いきったら、いったん息をとめ、今度はまた、a) のように息を吐きます。吸気と呼気の時間は、1:3~4くらいでしょうか。

この呼吸法を、ちょっとした空き時間に何度でも練習してください。

あるいは、お経を唱えるのもいいかもしれません。読経は、ゆっくり息を吐く練習に大変お勧めです。

観自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空 度一切苦厄

舍利子 色不異空 空不異色 色即是空 空即是色……………

いかがですか……………。

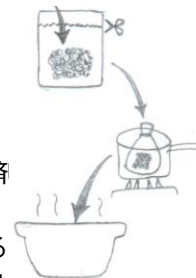
次回は、自律神経を健康にするもう一つの方法「自律訓練法」についてお話しする予定です。

## 煎じ薬の再利用方法

煎じ薬を飲んでいただいている患者さんは、毎回毎回、煎じた後の生薬をどうされていますか？寒い冬には、入浴剤として再利用されてはどうでしょうか？

私のお勧めする方法は、

- ①ガーゼのハンカチの一片を切り、袋状になったところに、煎じた後の生薬を入れる。
- ②それをしばって、お鍋で適当に二番煎じする（この場合は5分程度で結構です）。これだけで保湿保温効果のある入浴剤の出来上がり。
- ③お鍋から、煎じ液をガーゼの袋ごと、浴槽にドボンと入れる
- ④入浴剤としての役目が済んだら、いったん乾かして、あとは、畑やプランターの肥料として三度目のおつとめをしてもらいましょう。



クリニックレターのバックナンバーをお読みにになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。