



## 【生活リズムを整え、副交感神経神経優位な身体を作ろう！】

こんにちは！訪問看護リハビリステーション看護師の兼氏です。

暖かく天気の良い日が増え、早咲きの桜も咲き始めてきましたね。春の訪れを感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？

利用者様から、「実はね…」と相談されることが多いことの1つが『排便』についてのお悩みです。

腸は、『第二の脳』と言われることもあるほど、脳に次いで多くの神経細胞が集まっている器官であり、その動きは自律神経によって大きく左右されます。

「自律神経と排便って関係あるの？」と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで今回は、気持ちよい排便のために最も大切とされる、『副交感神経が優位な身体作り』について、ご紹介させていただきます(^\_^)



まず、自律神経は副交感神経と交感神経の2種類から構成されています。

副交感神経は、リラックスしている際に活発になる神経です。血圧や心拍数は下げ、腸の動きは活発になります。

交感神経は、身体と心が興奮しているときに活発になる神経です。血圧や心拍数は上がり、腸の動きは抑制されます。副交感神経の動きを見ると、排便のためには副交感神経優位な身体を作ることが必要だということになります。そのためには、生活習慣リズムを整えることが大切です。

### ① 朝日を浴びること

朝日を浴びることで、セロトニンという神経伝達物質が増加します。セロトニンは別名：幸せホルモンとも呼ばれ、ストレスによるイライラなどを抑え、心身の安定に関与します。このセロトニンは、9割が腸で作られ、腸の動きを活発にします。



### ② 6時間以上の睡眠をとり、0時までには就寝すること

副交感神経は夜の0時に最も高まります。腸の活動が1日で1番活発になる時間までの就寝を心がけ、快便の朝を迎えましょう。夜はリラックスして過ごし、安眠を心がけることで副交感神経を優位になり、腸の動きが活発になります。



### ③ 一定の時間に食事を摂ること

同じ時間に食事をすることによって、身体が習慣づけられ、腸の蠕動運動の効率が上がり、排便習慣が身につくようになります。

### ④ 一定の時間に排便する習慣をつけること

便意の有無に関わらず、毎日同じくらいの時間にトイレに行くようにしましょう。起床時は、腸が良く動いて便が出やすい状態になっています。そこで朝食を摂ることで、さらに腸の動きが活発になるため、朝食後にトイレに行くことをおすすめします。

### ⑤ 適度な運動をすること

腸内環境を良好にするには、適度な運動も必要です。ウォーキングやストレッチだけでも体内の血液循環が改善し、腸に刺激を与えたり、排便に必要な筋肉を鍛えたりすることもできます。また、筋肉の凝りは痛みや冷えの原因となるため、交感神経が優位になってしまいます。血流を良くし、身体の痛みをなくすという面でも運動は効果的です。



自律神経の状態は、排便だけでなく、心身に大きく影響します。言い換えれば、排便と心身の健康はとても密接な関係であるということです！

便秘でお困りの方もそうでない方も、ぜひ毎日の生活を振り返り、取り組んでみませんか？

