

美楽 医療講座 172回

“腸活”と“自律神経”

— 乱れやすい自律神経を整えるために
始めたいセルフケア法を医師が伝授!!

ストレスが多い現代社会は、自律神経が乱れがち。

特に、気温が低くなるこの季節はその傾向が強くなり、不調も生じやすい。

病院に行つて検査を受けても「異常なし」と言われた場合、自律神経を整える生活を心がけることで、不調が解消される可能性は大にある。

それに役立つのが、「腸活」だ。

いずれも、ちょっとした意識を念頭に置くことで実行できる。自律神経研究の第一人者で、『医者が教える 善玉菌が腸まで届くスーパ』（新星出版社）、『腸活にいいことと超大全』（宝島社）など多数の著書がある、順天堂大学医学部・大学院医学研究科教授の小林弘幸先生に話を聞いた。



順天堂大学医学部・
大学院医学研究科 教授

小林 弘幸

1960年埼玉県生まれ
1987年 順天堂大学医学部卒業
1992年 同大学大学院医学研究科修了
ロンドン大学付属英国王立小児病院外科、トリニティ大学付属医学研究センター、アイルランド国立小児病院外科での勤務を経て、順天堂大学小児外科講師・助教授を歴任する。現在は、順天堂大学医学部・大学院医学研究科教授を務める。

自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手、アーティスト、文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導に関わる。最新刊は『医者が教える！排便力を高めてスッキリ健康』（宝島社・1月24日発売）



順天堂大学病院医学部附属順天堂医院
TEL.03-3813-3111（大代表）
〒113-8431 東京都文京区本郷 3-1-3

Q1

自律神経とは何ですか？

A 自律神経とは、生命活動を支える神経です。私たちは呼吸をしなければ生きていけませんし、内臓器官や血管が正常に働かなければ生きていけません。自律神経は、自分の意思とは関係なく、それら呼吸器官やすべての内臓器官、血管を24時間体制でコントロールしています。

自律神経が整うと、免疫力がアップします。腸の働きが活性化し、便通が良くなります。血流がよくなり、全身の細胞の隅々にまで質の良い血液が運ばれるため、血行不良から生じていた肩凝り、首凝り、片頭痛、冷えなどが改善します。肝臓の機能が上がり、肌や髪、爪が若さを取り戻します。脳の働き

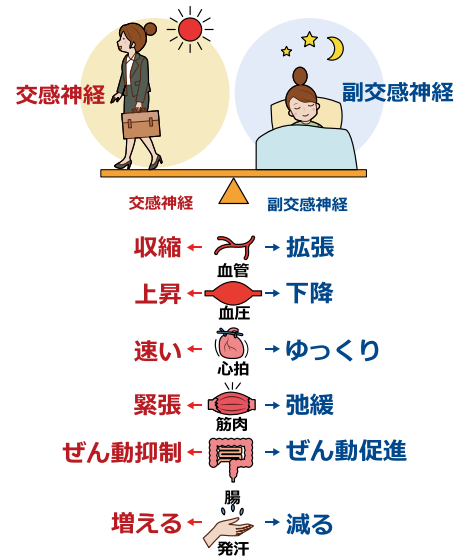
も向上するので、仕事や勉強のパフォーマンスがアップします。精神面でも安定し、やる気が出て、前向きに行動できるようになります。



Q2

自律神経は、2つの神経で構成されていると聞きます。

A それは、交感神経と副交感神経です。



これら2つの神経は働きが異なり、シーソーのようにバランスを取っています。交感神経の働きが高まると（これを「交感神経が優位になる」といいます）、副交感神経の働きは低下し、逆に副交感神経の働きが高まると（「副交感神経が優位になる」といいます）、交感神経の働きが低下します。

交感神経は、車でいうアクセルの役割を担います。交感神経が優位になると、心身がアクティブになり、血管が収縮して血圧が上昇、体は緊張状態になります。活動的な日中は、この交感神経が優位な時間帯です。

一方、副交感神経は車のブレーキの役割を担います。副交感神経が優位になると、心身はリラックスした状態になり、血管は拡張し、血圧は低下し、気分は穏やかな状態になります。夕方になるにつれ、交感神経が優位な状態から徐々に副交感神経が優位な状態に切り替わり、そのまま夜の睡眠

へとつながっていきます。

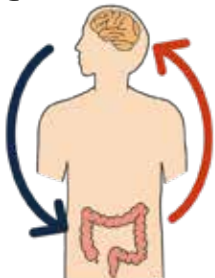
交感神経と副交感神経はシーソーのような関係と述べました。交感神経と副交感神経はバランスが取れていることが大事で、どちらか一方が優位な状態が続くと、心身の不調が生じます。自律神経は体のあらゆる器官に関係していますから、心身の不調は1つにとどまりません。交感神経と副交感神経のバランスが乱れた状態を「自律神経のバランスが乱れている」といいます。

Q3

自律神経のバランスは、どういったことで乱れるのでしょうか？

A 加齢、不規則な生活、暴飲暴食、睡眠時間の短さ、運動習慣の少なさ……。自律神経のバランスを乱すものとしてさまざまな原因が考えられますが、大きく影響を与えるのはストレスです。現代のストレス社会は、緊張状態が続くことから、交感神経が過剰に優位になりがちです。しかるべきタイミングには意識して副交感神経が優位になるようにもっていかないと、容易に自律神経のバランスを乱してしまうでしょう。

自律神経のバランスを整える上で、私はよく「腸活」というキーワードを



口にします。腸は「第二の脳」といわれるほど、脳に次いで多くの神経細胞が集まっております。自律神経によって働きが大きく左右されます。交感神経が優位な時は、排便を促す腸の蠕動運動は停滞し、副交感神経が優位になると蠕動運動が活発になります。自律神経のバランスが乱れると、蠕動運動がスムーズに行われず、便秘が悪くなり、腸の働きが低下します。

また、腸の働きは、自律神経の働きも左右します。腸内環境が良くなると副交感神経の働きが良くなることは、研究で明らかになっています。つまりは、自律神経と腸内環境は相互関係にある。実際、私が診ている便秘異常の患者さんは、腸内環境が整って便秘や下痢が改善することで、自律神経のバランスが良くなり、それまで抱えていた不定愁訴（懲り、頭痛、冷えなど、検査上の異常はないが、生じている不調）も改善した、というケースが珍しくありません。だからこそ「腸活」なのです。

4 自律神経のバランスを整えるために、具体的に組み込むべきことを教えてください。

A 自律神経のバランスを整える上で鍵となるのは、生活習慣です。その中でも、「食事」と「呼吸」を二大柱と捉えています。食事は「腸活」において欠かせない重要ポイント。さらに呼吸は、血流と密接な関係にあります。

す。呼吸が浅い時、自律神経が乱れ、血流が悪くなり、腸内環境が悪化し、やがてはメンタルヘルスの不調を招きます。深呼吸を常から心がければ、自律神経が整い、血流が良くなり、腸内環境が改善され、メンタルが安定します。

では、特に取り組んで欲しいことを紹介していきます。

【朝食を取る】

「朝は食欲がなくて何も喉を通らない」「起きて会社・学校へ行くのだけで精一杯で朝食を取る時間がない」——。こういう人も多いかもしれません。しかし、朝食を取ることは、自律神経を整える上でぜひ取り入れてほしい習慣です。



私たちは、寝ている間（夜）は副交感神経が優位にあり、起床後、日中に向けて交感神経の働きが徐々に高まっていきます。朝食は、この「おやすみモード」から「活動モード」に切り替わるスイッチの役割を持ちます。空っぽの胃に食べ物が入ること、で腸の蠕動運動が起こり、老廃物をスムーズに排出します。朝食は、ホルモンの分泌をよくし、免疫力も高めます。

朝食の内容は、おいしく、ストレスフリー

で食べられるものを。バナナ1本、コンビニのおにぎりとかップ味噌汁、サンドイッチとかップスープ……。まずは続けることが肝心です。

【朝日を浴びる】

人間の体温やホルモン分泌などを調整している「体内時計」は、25時間周期で動いています。一方、地球の一日は24時間周期。このずれを調整するのが、太陽の光です。毎朝、太陽の光をしっかりと浴びることで体内時計が調整されます。副交感神経から交感神経が優位になっていくように調整もできます。

朝の太陽の光は、脳内からのセロトニンの分泌も増やします。「幸福物質・快感物質」ともいわれるセロトニンは、ほぼ95%が腸壁で作られ、残りの数%が脳内で作られます。腸と脳は自律神経によってつながっており、腸内環境が悪くなると、脳内のセロトニンの分泌が減少し、メンタルの不調を招きます。

また、朝、セロトニンの分泌を良くしておく、夜には睡眠ホルモンであるメラトニンがしっかり分泌され、睡眠の質が高まります。質の良



い睡眠は自律神経のバランスを整えることにつながります。

朝、起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる。深呼吸をし、ラジオ体操をしたり散歩をしたりする。これらができれば理想的ですね。

【食事時間は規則的に。夕食は早めに】

食事をとる時間帯はとても大切です。朝、昼、夕とだいたい決まった時間に食事は取った方がよい。ただし、朝、昼、夕の3食は、それぞれ5時間ほどあけるようにしたい。この5時間というのは食べたものが小腸を通り過ぎるのに必要な時間で、食事と食事の感覚が短いと、腸にストレスがかかり、腸内環境が乱れる原因になります。

夕食に関しては、早ければ早いほど、副交感神経のバランスを高める質の高い食事になります。仕事で夕食時間が遅くなるという人も、食べ終える時間は就寝の3時間前、夜9を目標としましょう。もし9時を

回ってしまうようなら、「腹5分目」程度に。脂の少ないタンパク質や野菜を中心に、消化しやすいメニューにしてください。



【12時までに寝る】



質の悪い睡眠や睡眠不足は、自律神経を乱します。私は50代半ばを過ぎてから、できれば夜11時に、遅くとも12時までには就寝するように心掛けています。腸の消化

活動が活発な夜12時には眠っている状態にしたいからです。この時間に安眠していれば、副交感神経の働きで腸内環境が整い、消化・吸収がきちんと行われます。

【腸内環境を良くする栄養素を取る】

まずは食物繊維と発酵食品です。

腸の働きを良くし、腸内環境を良好に保つのに役立ちます。食物繊維が豊富なものとしては、野菜、海藻類、キノコ類、果



物、玄米など。腸内環境を整える身近な発酵食品としては、納豆、キムチ、味噌、ヨーグルト、チーズ、塩こうじなどがあります。

研究では、交感神経、副交感神経を高める栄養素もわかっています。交感神経を高めるものとしては、動物性タンパク質、植物性タンパク質、脂質、糖質、不溶性食物繊維、香辛料、亜鉛、銅。副交感神経を高

めるものとしては、発酵食品、水溶性食物繊維、抗酸化物質、ビタミンB群、マグネシウム、オリーブオイル、ハーブ、抗酸化ビタミン類、乳酸菌、カルシウムなど。前述の通り、現代社会は交感神経が優位になりがちですから、副交感神経を高める栄養素を意識して取るようにするといいかもれません。

【深呼吸をする】

深呼吸をすると末梢の血液量が増し、血流がよくなり、筋肉が緩んでリラックスできます。お勧めしたいのが、「1:2（ワ



ン・ツ）の呼吸法」です。鼻から3〜4秒かけて息を吸い、口をすぼめて6〜8秒かけて息を吐きます。1の割合で吸って、2の割合で吐くわけです。これを1日1回、3分間をめどに行うと、呼吸がゆっくりとなり、自律神経のバランスが整いやすくなります。

ここで紹介した内容は、自律神経のバランスを整える上での基本的なこと。それ以外の方法も著書でたくさん紹介しています。自分に合った方法を取り入れ、毎日を生き生き、楽しく過ごしてください。