



リンクス院長便り 2023 年 3 月

「木の芽どき」の変化

3 月に入りましたが、ずいぶん春の陽気になってきました。陽の光も徐々に強くなり、夕方も明るくなってきています。また新年度に向けて、人の動きも出てきています。学校や仕事での人間関係や環境の変化に対して、ストレスを感じやすい時期でもあります。もともとストレスという言葉は機械工学の用語で「物体のゆがんだ状態」を指します。それが変遷して外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態を指すようになりました。

人間の身体には、刻々と変化する外界の環境に対して生体を安定した状態に保とうとする働きがあり、これをホメオスタシス（生体の恒常性）と呼んでいます。日常の中で起こる様々な変化、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も外部からの刺激も人生の均衡を変えるライフイベントであり、それがストレスの原因となるのです。結果ホメオスタシスが崩れ、自律神経のバランスが崩れることになります。

自律神経は、循環器、消化器、呼吸器などの体の活動を調整するために、24 時間働き続けている神経です。体の活動時や昼間に活発になる交感神経（「闘争と逃走の神経」とも言います）と、安静時や夜に活発になる副交感神経があります。相反する働きがあり、交感神経が強く働いている時は、副交感神経は弱くなり、副交感神経が強く働いている時は、交感神経は弱くなります。高気圧の時には交感神経が優位に、低気圧の時には副交感神経が優位に働きますが、外部環境が大きく変わるこの時期は、どちらかが優位に働き過ぎてしまうこととなり、体調が乱れやすくなります。

また、脳内神経伝達物質のセロトニンは気分に影響し、うつ状態を引き起こす要因の一つですが、セロトニン神経は、寝ているときは活動せず、起きると活動が始まり、脳を最適な覚醒状態にしてくれる神経です。朝はシャキッと目覚められるように交感神経優位になり、夜は副交感神経が優位になって眠りが訪れるようになり、自律神経のバランスが整えられます。また、心のバランスを整えて、心がいつもポジティブで安定した状態になり、キレル、落ち込む、あるいは集中できない、といったことがなくなります。気分の安定にはセロトニンの分泌が重要ですが、セロトニン分泌は日照時間に関連しており、日照時間が増える春は脳内セロトニン量が増え、その変化はホメオスタシスの変化につながり、注意が必要です。

「木（こ）の芽どき」「三寒四温」のこの時期、自律神経の乱れは、身体の不調となって現れます。恒常性の維持のためには、生活のリズムを整えることが重要です。適度な運動と睡眠をしっかりとる、バランスの取れた食事も大切です。過剰となった交感神経を鎮めるためにはリラックスできる時間をとり、心身の休息も必要です。日々の中で、メリハリのある生活を心がけましょう。

リンクスメンタルクリニック 院長 青山 洋