

伊藤剛講師 講演概要

1 自律神経とは

- ・ 交感神経・副交感神経・腸管神経(第2の脳)
- ・ 腸管神経は巷間第2の脳と言われているが、発生的には先に出来たので正しくは第一の脳と言うべき
- ・ 心臓や血管など一部の臓器は交感神経だけでコントロールしている
- ・ 心身一如(体と心は切り離せない)
- ・ 恒常性と自律神経
- ・ ストレスと自律神経

2 自律神経失調症とは

- ・ 身体の不調の原因がわからない時にこの病名が使われることが多い
- ・ 検査法は種々ある

3 高齢者の健康に与える自律神経の影響

- ・ 加齢と老化は異なる。加齢は予防できないが、老化は予防できる。個人差が大きい
- ・ 高齢者の不調は自律神経機能の老化による部分が多い
- ・ 体温調節機能の衰えも自律神経機能低下の影響が関与する
- ・ 食事性低血圧に注意。食事は重要

4 自律神経が関連する身体の不調とその対策

- ・ 様々な不調は交感神経の緊張と凝りが原因のことが多い
- ・ 凝りには指圧とソフトボールツボ押し(背中など自分で押せないところはからだの下にソフトボールをおいて押すことが有効)

- ・冷え性には種々のタイプがあり、それぞれのツボがある。

5 日常生活で自律神経を整える方法

- ・中国には古代から「養生」という考え方あり。
- ・呼吸法 呼気は交感神経を活性化、吸気は副交感神経を活性化
呼気6, 吸気2の比率で行う→「無になる呼吸」
- ・「薬食同源」

6 鍼の自律神経に対する作用

- ・様々な分野でエビデンスが得られており、腰痛、頭痛、脳卒中等のガイドラインにおいて推奨されている

アンケート結果 (10月15日9時までにご回答を頂いた分)

- ・心身のバランスの重要性、特に腸の健康の重要性を教えられた
- ・凝りと経絡、ツボの関係が理解できた
- ・自律神経の仕組みと東洋医学の関係が参考になった。
- ・呼吸法とソフトボールツボ押し
- ・ストレスと自律神経の関係
- ・不定愁訴と言われる症状の原因と治療法
- ・自律神経を正常に保つポイント
- ・食後低血圧
- ・医食同源

以上