

「自律神経」で不調を解決!

もっと健康に、もっと美しく

日経ヘルス

Idea

いつでもどこでも

「自律神経」を

簡単セルフケア

体も心もハッピーに♪

背骨をねじるだけ!

便秘・肩こり解消

「自律神経ヨガ」

疲れ・だるさが消え、体が軽く!

不調別「爪ツボもみ」

目の疲れ、首こりを解消する

あたたためタオルで

「目&首」疲れとり

自律神経の切り替えがカギ

脂肪を燃やす&眠れる食品とは?

疲れ、だるさ、不眠、頭痛、イライラ、便秘、冷え…

「自律神経」ケアで 女性の悩みすべて解決!

もう、むくまない。
太らない。

特別
付録

リンパ ストレッチ BOOK

極厚68ページ

2016

December

特別定価680円

12

おうちで ライザップ!

食事と筋トレで
結果にコミットする

オンナの

「漢方」入門

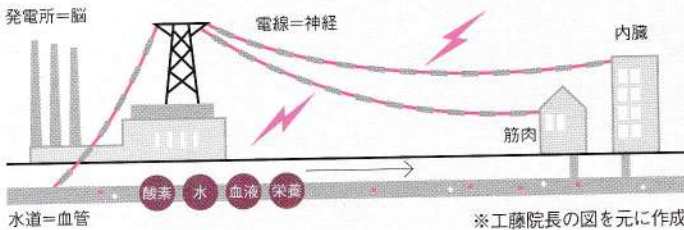
不安・イライラを
市販薬で解消

菅野美穂
インタビュー

自律神経ブームの立役者
小林弘幸教授が薦める
「自律神経を整える
腸活のポイント」

Photo: Y. KAWANO (1), (2), (3), (4), (5), (6), (7), (8), (9), (10), (11), (12), (13), (14), (15), (16), (17), (18), (19), (20), (21), (22), (23), (24), (25), (26), (27), (28), (29), (30), (31), (32), (33), (34), (35), (36), (37), (38), (39), (40), (41), (42), (43), (44), (45), (46), (47), (48), (49), (50), (51), (52), (53), (54), (55), (56), (57), (58), (59), (60), (61), (62), (63), (64), (65), (66), (67), (68), (69), (70), (71), (72), (73), (74), (75), (76), (77), (78), (79), (80), (81), (82), (83), (84), (85), (86), (87), (88), (89), (90), (91), (92), (93), (94), (95), (96), (97), (98), (99), (100)

○ 神経は脳が発する「電気」を内臓や筋肉に送る「電線」 ○

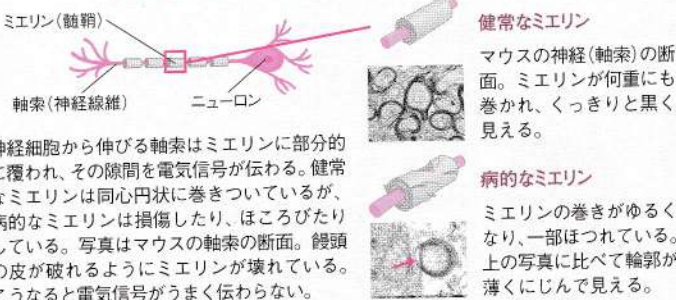


発電所(脳)からの電気は体中に張り巡らされた電線(神経)を通して、各家庭(筋肉や内臓)へ。若く健康な電線には電線カバー(ミエリン)が部分部分に巻かれ、電気が高速で流れている。電線が損傷すると流れが滞る。

「顔」と「手」の刺激がポイント
多くの神経が集中する
神経の「若返り」で体がよみがえる

例えば熱湯に触れて「熱い！」と手を引く。この瞬間、体の中では2つのことが起きている。手の刺激が脳に伝わって「熱い」と感じ、それを受けて脳が「引つ込める」と指令を出す。手から脳、脳から手へと瞬時に情報が伝わっているのだ。

○ 「ミエリン」が傷つくと神経機能が低下する ○



神経細胞から伸びる軸索はミエリンに部分的に覆われ、その隙間を電気信号が伝わる。健全なミエリンは同心円状に巻きついているが、病的なミエリンは損傷したり、ほころびたりしている。写真はマウスの軸索の断面。饅頭の皮が破れるようにミエリンが壊れている。こうなると電気信号がうまく伝わらない。

(資料:工藤院長)

「この情報伝達を担っているのが、神経。神経の中を電気信号が瞬時に流れることで、体が動く、臓器が機能する、考えられるといった生命活動全般が成立する」と、くどうちあき脳神経外科クリニックの工藤千秋院長。この仕組みは人間の体を「街」に例えると理解しやすいという。脳は電気を作る「発電所」、筋肉や内臓は「家」、そして電気を送る「電線」に相当するのが神経だ(上図)。「どれだけ発電所が電気を送っても、電線がさびついたり、切れていたりしたら各家庭まで届かない。この電線、つまり神経をいかによい状態に保つかが、健康や病気の予防の鍵になる」(工藤院長)。

そこで重要なのが「ミエリン(髄鞘)」だ。電線の周りがビニールで覆われているように、神経にもミエリンという絶縁体になる脂肪の膜が巻かれている。この膜には隙間があり、電気信号はこの神経がむき出しになった隙間を跳ぶように流れる

○ 神経が若返る「30秒顔つまみ」 ○

1/中指を小鼻の横、人さし指を頬骨の上、薬指を鼻と上唇の間、小指を下唇の下、親指を頬の下側に当てる。2/爪を立てないように指の腹を使って頬全体を5回つまむ。3/中指以外を離し、中指で鼻の横を軽く2、3回押す。1~3をゆっくり30秒ほど繰り返す。毎日3セット続けて。



ことで速く伝わる。これを「跳躍伝導」という。「ところが、神経が老化した状態だとミエリンが傷ついて電気信号がうまく伝わらなかつたり、遅くなつたりする。これにより頭痛や耳鳴り、肩こり、眼精疲労など様々な不調が出てくる。さらにミエリンの崩壊によって起こる病気も、多発性硬化症がその典型で、アルツハイマー病などもミエリン原因説が指摘されている」(工藤院長)。

では、くたびれた神経を若返らせる方法はあるのか。工藤院長が薦めるのが、「顔もみ」と「姿勢止し」だ。「顔と手は神経

工藤院長が薦める

神経を若く保つ3つのポイント

- 1 神経の集中する顔を毎日つまんで刺激する
- 2 猫背などの姿勢を正し、神経の通りをよくする
- 3 五感を刺激する毎日を送る

くどうちあき脳神経外科クリニック(東京都大田区)
工藤千秋院長

脳神経外科医。英国バーミンガム大学、東京労災病院などを経て2001年から現職。認知症やパーキンソン病、痛みの治療にも熱心に取り組む。著書に「脳神経外科医が教える病気にならない神経クリーニング」(サンマーク出版)など。

が最も多く集中する場所なので、もむと効率的に神経を刺激できる。また姿勢が改善すると神経の通りもよくなる。簡単な方法だが、これらを継続することでミエリンが巻き直され、神経が若返ると考えている。私はこれを「神経クリーニング」と呼んでいる」(工藤院長)。

なお、自律神経にはミエリンのある場所とない場所がある。「神経クリーニング」でミエリンのある場所が整うと、ない場所も含め、自律神経全体の流れが改善する。神経の老化予防は、結果的に自律神経の安定にもつながる」と工藤院長は話す。

