

クイーン倶楽部だより

2021年
9月号
第223号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟

新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
TEL 0258(66)0070
FAX 0258(66)0447
URL <http://www.eco-rice.jp/>
E-mail office@eco-rice.jp



もうすぐ稲刈りです

豪雨ニモマケズ
猛暑ニモマケズ
刈り取りまでもう少し！

10月には皆様に採れたての
新米をお届けできるよう
準備しております！
しばらくお待ち
ください。



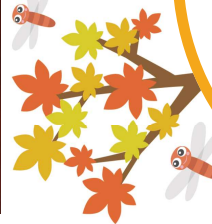
令和3年産

新米

もうすぐ稲刈り
新米お届けまで
あと少し！



※イメージ



その
26

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

自律神経失調

非常に有名な症状名ですが、説明すると大変ですが、800字で説明します。
自律神経には交感神経系と副交感神経系があります。大まかにいうと交感神経系は昼間・活動している時に働き、副交感神経系は夜間・休憩時に働く神経系です。全身自律神経系はその構造から頭部(思考・視聴覚)、胸部(心臓・肺)、腹部(肝臓・膵臓・小腸)、下腹部(大腸・腎臓・膀胱)の4分されます。交感神経系は頭・胸・下腹部は昼間働き、腹部だけは夜働きます。この原則が破綻し逆状態になりますと自律神経失調となります。

夜に頭が冴えて眠れない、動悸・ぜんそくがある、夜間頻尿があり何回も目が覚めるなどが失調症状です。昼間に腹部症状の下痢気味、吐き気が出る、胃もたれするなどが各部の失調症状です。

自律神経の中樞は間脳の視床下部にあります。間脳は感情の中心部ですから仕事上の嫌なことや、日常生活の乱れなどがストレスとなり間脳を刺激し、自律失調症を起こします。気分が優れない、眠れない、朝起きあがれない、息苦しい、吐き気がする、下痢気味で何回もトイレに行くなどはストレスによる自律神経失調症とみてよいでしょう。

自律神経失調を抑えるには正しいバイオリズムに生活することです。その基本は朝陽と共に起き、昼間は働き、通勤時に日光を浴び、夜は暗くなったら寝ることです。夜間大食、2時間以上の睡眠、2種以上の睡眠剤服薬などは覚醒ホルモンのセロトニン、睡眠ホルモンのメラトニン分泌を惑わせます。昼間はなるべく身体を動かし、夜は身体を疲れさせて睡魔を呼び込むのが最良治療です。食事もうのものを摂るようにします。



中村 信也(なかもらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。