

**Autonomic Nerves Therapist course**  
Basic 1-2

# 自律神経を変化させる要因

日本アレルギーリハビリテーション協会 代表  
アレルコア 代表 理学療法士  
及川 文宏

©JARA 無断使用・転載禁止

## 自律神経のバランスの表現

交感神経 優位  
副交感神経 優位

交感神経 優位  
副交感神経 優位

©JARA 無断使用・転載禁止

## 自律神経を変化させる要因

- 日内リズム
- 気圧 (季節)
- 月齢
- ストレス
- 睡眠 (メラトニンとセロトニン)
- ホルモンバランス
- 自律神経に対する機械的刺激

©JARA 無断使用・転載禁止

## 自律神経の日内リズム

交感神経 優位	【自律神経】	副交感神経 優位
日中	【日内変動】	夜間
顆粒球 増加	【白血球】	リンパ球 増加
大きい敵 (細菌など)	【やっつける敵】	小さい敵 (ウイルスなど)

交感神経が優位になり過ぎると **新型コロナウイルス**  
⇒ **不眠や全身の筋緊張亢進**

副交感神経が優位になり過ぎると  
⇒ **アレルギーや不定愁訴が多くなる**

©JARA 無断使用・転載禁止

## 「風邪の引き易さ」とリンパ球

- 「風邪を引きにくい人」と「風邪を引き易い人」のリンパ球の数を検査 → どちらの値が高いか? (血液検査)  
結果: あまり変わらない **なぜ?**
- 「あること」をした後にもう一度、血液検査  
結果: リンパ球の数に差が出る  
「風邪を引きにくい人」: リンパ球が多い  
「風邪を引き易い人」: リンパ球が少ない

**「あること」とは何か? リラックスできること**

※これは大規模な調査による傾向ではなく、「ためしてガッテン」での二人の値の比較データ

©JARA 無断使用・転載禁止

## 自律神経の切換能力

- 自律神経の乱れやすい人の特徴  
交感神経・副交感神経のバランスに偏りがある  
状況に応じた切り換えに時間を要する (夜勤⇄日勤)
- 「自律神経が整った状態」とは?  
①外部環境に左右されずに一定の範囲内に様々な値を保つ  
②外部環境の状況に応じて瞬時に最適な状態へ変化させられる

ex) ・どこでもいつでも寝れる人 (寝不足じゃなくてもww)  
・朝起きてすぐ勉強できたり、ご飯を食べられる人

**自律神経の  
切換能力の高い人 = 体調崩しにくい人  
自律神経の強い人**

©JARA 無断使用・転載禁止

### 自律神経に対する負荷と休息

	負荷	休息
体温 (発汗)	平熱から遠ざける (運動、サウナ、交代浴)	環境でコントロール (寒くも暑くもない環境)
脈拍 血圧 呼吸数	上昇させる (運動、緊張する場面の再現)	低下させる 呼吸 (ヨガ、太極拳等) 睡眠などリラックスさせる
消化	消化しにくいもの (玄米) を摂取 腸内細菌の摂取	消化しやすいものを摂取 ファスティング 腸内細菌の摂取
排泄	下剤を使わない	下剤の助けを借りる
ホルモン	薬を使わないでコントロール	ホルモン剤 (服薬や注射) による調整
免疫	屋外や砂場で遊ぶ マスク無しでの外出	清潔な屋内にいる マスクを付けての外出

©JARA 無断使用・転載禁止

### 自律神経を2つの能力を鍛える

- 自律神経のコントロール2つの能力を評価する
  - ① 身体状態を一定範囲内に保つ能力
  - ② 外部環境や課題に合わせて身体状態を切り替え能力
- どこが弱くて、どこが強いのかを見極める
- 個別に必要なところを的確に鍛える
  - ・一般人：弱い部分に合わせて最適な課題を与えて鍛える
  - ・アスリート：どちらの能力が今の身体能力を制限しているかを見極め、最大限の力を出すために必要な要素を鍛える

©JARA 無断使用・転載禁止

### 黄疸の色はウンチの色

- ・黄疸とウンチの色は、肝臓で作られるビリルビンの色
- ・ビリルビンは、赤血球が壊れる際に出る色素から作られる
- ・**酸素交換能力 肺 > 胎盤** (胎盤の方が効率が悪い)
- ・胎生期の胎児は**赤血球数が1.5~2倍程度多い** (成人と比較して) 胎盤内では赤血球を増やし、必要な酸素量を確保している 「赤ちゃん」は、赤血球数が多く皮膚が赤く見えるため
- ・出生後、肺呼吸となると赤血球過多となり、余分な赤血球は脾臓と肝臓で破壊され、ビリルビンが作られる
- ・この流れが、**新生児黄疸の生理的な原因**

©JARA 無断使用・転載禁止

### 気圧と自律神経の関係

高い	気温	低い
空気が膨張 (密度が低い)	密度	空気が収縮 (密度が高い)
上昇気流	気流	下降気流
低気圧	気圧	高気圧
少ない	酸素	多い
副交感神経優位	自律神経	交感神経優位
リンパ球増加	白血球	顆粒球増加
抑制	活動性	活発
休息・弛緩	身体	興奮・緊張

©JARA 無断使用・転載禁止

ご清聴ありがとうございました。

- ・日本アレルギーリハビリテーション協会 HP  
Mail : [allergy.rehabilitation@gmail.com](mailto:allergy.rehabilitation@gmail.com)
- ・及川文宏 / アレリハ協会  
[f](https://www.facebook.com/fumihiro.oikawa) [i](https://www.instagram.com/fumihiro.oikawa) [t](https://twitter.com/fumihiro_oikawa) [y](https://www.youtube.com/channel/UC...)  
Fumihiro\_Oikawa
- ・Note : アレルギーとたたかう理学療法士  
アレルギー疾患や自律神経の乱れに対する臨床のヒントを伝える [https://note.mu/fumihiro\\_oikawa](https://note.mu/fumihiro_oikawa)

講習会情報はこちら↑

©JARA 無断使用・転載禁止