

アラカルト

A LA CARTE

自律神経の話し

心臓を動かしたり、発汗を促したり、血圧や胃腸などの体の働きは、自分ではコントロールすることはできません。この働きをつかさどっているのが自律神経です。

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。簡単に言うと、交感神経がアクセルの役目で、副交感神経がブレーキの役目をしています。

交感神経モードになると心拍は速く、血圧は高くなるなど「緊張・興奮状態」になります。逆に副交感神経モードになると、食事中や睡眠中のように「リラックス状態」になります。骨や筋肉などがハードウエアなら、自律神経はソフトウエアです。ソフトウエアがうまく働かないと健康とはいえません。つまり、すぐに副交感神経モードになれるようにトレーニングする必要があります。多くの人は交感神経が高く、副交感神経が低い状態になっています。

この様な状態が続くと、腸内環境が悪くなって便秘になったり、血流が悪くなって冷えや肌荒れ、肩こりにつながります。またメンタル面でも影響します。イライラして物忘れをしたり、仕事でミスしたりしやすくなります。

副交感神経を鍛える方法は二つ。有酸素運動とリラクゼーションです。有酸素運動は、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などです。一方、リラクゼーションで、最も簡単な方法は腹式呼吸です。息を吐くことから始めるのがコツ。下腹のあたりに手を当て、おなかをへこませながらゆっくりと口から息を吐く。吐き切ったら、おなかを膨らませるようにして鼻から息を吸う。吸う時間より吐く時間を2倍長くすることも大切です。

このほか、副交感神経モードになると手足が温かくなるので、穏やかな気持ちになりやすいよう目を閉じて「手足がだんだん温かくなる」と自分に暗示をかけるのも効果的です。

また、イメージトレーニングもお勧めです。自分が今まで行った旅行先や映画やテレビで見て「行ってみたいなあ」と思っている場所に行って自分が十分にリラックスしているところを想像する。

ピロリ菌 胃炎での除菌も保険適用

胃ガンや胃潰瘍の大きな原因とされるピロリ菌。胃潰瘍などの病気がなければ胃からの除菌は、これまで公的保険の対象ではなかったが、軽い胃炎でも厚生労働省は2013年2月21日、除菌治療を保険適用として認めた。このことで、日本人に多い胃ガンが劇的に減るのではないかと期待されています。

ガンのなかでも日本人に最も多い胃ガンの患者さんは、年間約21万人とされ、そのうち約5万人が亡くなります。

「日本人で胃ガンになった人のほとんどがピロリ菌に感染している」といわれています。

ピロリ菌と胃ガンの関係は長年研究されており、2001年に発表された調査では、約1万5千人を対象にピロリ菌感染の有無を調べ、10年間追跡調査した結果、感染していた人の3%が胃ガンになり、感染していなかった人では1人もいなかった。

ピロリ菌は世界中に存在する細菌です。50代以上の日本人では特に感染率が高く、80%程度といわれています。

我が国の年齢別ヘリコバクター・ピロリ感染率

20代以前	13%
20代	23%
30代	32%
40代	53%
50代	63%
60代	70%
70代以降	73%

多くの人は5歳までの子どもの頃に井戸水や便、感染者からピロリ菌に感染しており、ピロリ菌が、胃の粘膜に定着すると胃炎になります。この状態から長い年月をかけて一部が胃潰瘍や胃ガンに変化すると考えられています。「ただし、ピロリ菌だけでなく、たばこや、塩分などの食生活も胃ガンのリスクを高める要因」です。

ピロリ菌の除菌は比較的簡単です。2種類の抗生物質と、胃酸を抑える薬剤を1日2回、7日間飲むだけです。