

下 I イ 2 フ 7 X - 3 2 2

最近 自律神経と云う言葉をよく聞き出す。ご存知の如く自律神経は、自分の意志とは関係なく、自分の生命を守るために働いている神経である。自分の意志とは関係なく働いてくれているからこそ、かきかきしく死ぬこともないからである。と同時に普通の状態では自分の意志で自律神経をコントロールすることができない不便さもある。

人体の神経中、自律神経と云うのは、血管運動や、内臓の各器官に働きかけるが、各器官中、血管運動は、必ず抑制、促進の二重支配をうけている。この相反する神経は、交感神経と副交感神経である。

自律神経の一方の交感神経は、エネルギーを消費する時に緊張し、もう一方の副交感神経は消費したエネルギーを補給している時に緊張する。つまり、一生懸命物を考えたり、見たり、言ったり、あるいは働いている時は

交感神経緊張、食事をしなくなり、休息をしたり、
夜ね出るときの時は、副交感神経緊張とりの
わけです。

さて食物はリズムをも、これを話しこく方が
人肉を生けリズムをもち、それが生命を
守り、これを恒常性に役立ちつたりする。交感
神経、副交感神経もひとつのリズムを奏して
よむと思ふべき。

さて、あなたの自律神経は大丈夫ですか。
例えば、交感神経の緊張がつかさずると、毛
細血管が収縮して皮フに必要な栄養が運ばれ
るの減少、健康を皮フを作ることが出来
ませんし、又物を食べる時（エテニガ一の神
筋にあるから副交感神経緊張がよむ）交感神
経緊張がまじり、つまり、心配ごとがあつたり、
あせうをばら食へると胃壁を保護する保護液
（塩化カルシウム、~~4~~チンなど）の量が少
なく、そのため胃酸で胃壁に潰瘍をおこしか
ねよむのだから、夜ねる時刻も、交感神経と副
交感神経の交代の時刻が、あつたるとき〜

9時です。この子でもおきていて交感神経緊張を一つづつ取り除くをみださずいようにしたいもの。あ。

又発散できるストレスは、交感神経緊張の運送です。ストレスを上手に解決しておくことも大切です。

気づきのベースに自律神経は自分の意志とは関係なく働いてくれる。自律神経が正常に働けば、自分の意志でコントロールできる。健康管理の要諦。あ。