

「自律神経」の働き

人間には、自分の意志ではコントロール出来ない神経が有り、自立神経と呼ばれ内分泌系と並んで身体の二大調節機構であり、周囲の状況変化に、瞬時に対応して、体内環境を維持しています。

自立神経には「交感神経」と「副交感神経」が有り、人間の臓器は、この2つの神経系により、二重支配を受けています。

「交感神経」は活動時の神経で刺激により瞳孔は開き心拍数、心収縮力は増加、血管は収縮、胃腸の働きは低下、膀胱は弛緩します。逆に、「副交感神経」は、休息時の神経で、刺激により瞳孔は縮小、心拍数、心収縮力は低下、血管は弛緩、胃腸の働きは亢進、膀胱は収縮します。すなわち、「交感神経」「副交感神経」は、互いに拮抗する作用を有しています。

ゆったり休息できる「副交感神経」を基本に、急を要する場合のみ「交感神経」の世界で活動するのが人間の理想と考えられます。