

8月の堂島ヘルスケア通信  
担当、鍼灸師門野です。  
今回は『感情とからだ』について  
お伝えしたいと思います。

感情は不安や悲しみ、怒り、また、  
思いやり、嬉しさ、感謝など、  
様々な思いを生み出します。

近年、心理的な要因と、身体の免疫  
機能の関連性にも注目が高まり、  
研究が進みつつあります。

これには自律神経の『交感神経』  
『副交感神経』も  
強く関係しています。

### からだに感謝しよう

#### ●ネガティブな感情

『不安』『恐れ』などは  
『交感神経』を活性化

- ・体が活動的になります
- ・危険に対する反応を高めます

※生物学的にこの危険回避のシステムは生き  
残る為に非常に重要な機能ではありますが、  
この状態が長く続く事で身体の不調や脳機能  
の老化の促進にも繋がります。

#### ●ポジティブな感情

『感謝』『思いやり』などは  
『副交感神経』を活性化

※『感謝』などの感情も、人の  
遺伝子の中に組み込まれている  
と言われています。

- ・リラックス効果
- ・身体組織の修復作用
- ・脳内物質の分泌向上  
(セロトニン、オキシトシン、ドーパミン)
- ・免疫力の向上
- ・寿命に関連する染色体を長くする
- ・鬱病などのリスク低減
- ・痛みなどの耐性の向上

ただ、こちらの副交感神経も、活性化し続け  
る事で眠気や気だるさに繋がってしまう事も  
あります。



#### ●『笑う』

『ナチュラルキラー細胞』を活性化

※(ナチュラルキラー細胞)  
ウイルス細胞に感染した細胞や癌細胞を  
撃退してくれる免疫細胞

身体の回復には『副交感神経』がとて  
も大切ですが、『交感神経』も無けれ  
ば倦怠感や眠気、集中力の低下などが  
起きます。  
どちらも適材適所で力を発揮できるよ  
う、バランスがとても大切です。



#### 【最後に】

何も考えなくても、身体は自動的に  
生命活動が行える様に調節してくれ  
ています。

24時間365日、年中無休で生命  
活動を維持してくれている自分自身  
の身体に『感謝』を向ける事も健康  
になる要素の一つかもしれません…

#### 堂島コラム

ポジティブな感情よりも、  
不安などのネガティブ感情  
は刺激が強く、無意識に脳  
内で反復してしまいます。  
その為、交感神経が優位な  
ままになってしまいがちで  
す。  
また、意識の中で『不安』  
は感じ易いですが『感謝』  
という感情は気付かずにつ  
い埋もれがちになってしま  
います。

日頃から適度な緊張と感謝  
を感じながら生活して行き  
たいですね。

# 感謝

