トレジム新聞

2026 年
11 月号

自律神経と内臓との関り

わたしたちの意思とは関係なく、呼吸や体温、心拍、消化などの生命維持活動を二四時間自動でコントロールしている神経です。

車のアクセルとブレーキのように働く二つの神経で成り立っています。

・交感神経＝日中の活動時や緊張しているときに活発になり、身体をアクティブな状態にします。

・副交感神経＝睡眠時やリラックスしているときに身体を休息モードへ導きます。

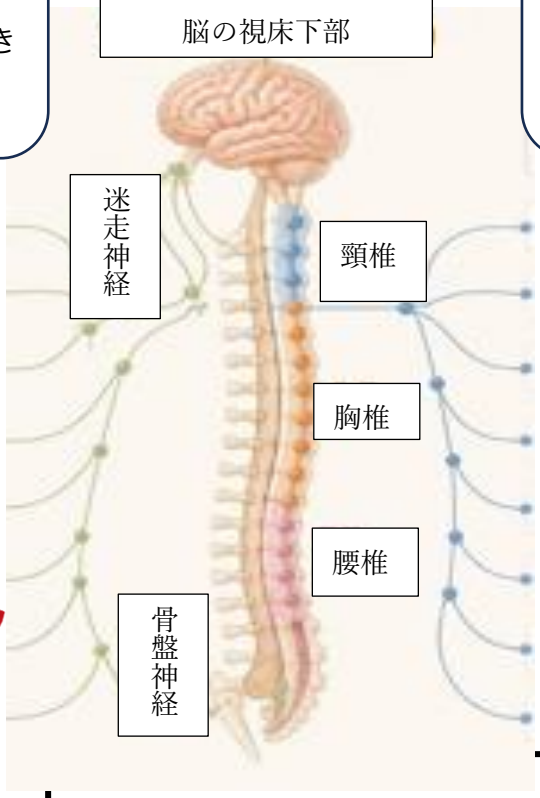
自律神経と内臓はつながっています

副交感神経

身体を休め、回復させる動き
（消化・吸収・回復）

瞳孔縮小
唾液の分泌を促す
気管を収縮
心拍数を緩やかに
胃の働きを活発に
腸の働きを活発に
胆汁の分泌を促す
排尿を促す





交感神経

身体を活動的にし、守る働き
（活動・緊張・ストレス）



瞳孔拡大
唾液の分泌を抑える
気管を収縮
心拍数を上げる
胃の働きを抑える
腸の働きを抑える
肝臓での糖の放出を促す
排尿を抑える



◆自律神経を正常に戻すには朝日を浴びて体内時間をリセット

◆「香り」を生活の中に取り入れてリラックス

◆ぬるめのお風呂につかり副交感神経を優位に

◆手軽なストレッチで筋肉をほぐします

◆寝る前にスマホを見ない



自律神経のバランスが乱れると、内臓の働きが低下し、心身の不調につながります