

運動と交感神経

交感神経系と迷走神経系は人間の体のバランスを調整しています。運動したり、緊張すると交感神経系が活性化し、リラックスしている時には迷走神経系が活性化しています。

運動することにより、普段の交感神経の活動を抑制することができるようになります。今回は運動による効果について分かっていることを列挙してみました。

1. 気分の改善

運動することによってすぐに得られる効果は、気持ちの改善です。うつ病は薬でも治療されますが、アメリカなどの海外ではうつ病に対して運動療法がおこなわれています。内服と運動療法をすることによって、うつ病が抑制されたという報告があります。

2. 高血圧の抑制

運動することによって、交感神経系が抑制され血圧や脈拍が低下することが知ら

れています。スポーツ選手の脈拍が遅いことはよく知られています。あまり体を動かされていない方は脈拍が高いことが多いようです。

3. 心臓病の抑制

運動することで、心筋梗塞の発症が低下することが知られています。

4. 認知症の抑制

運動している人に認知症の発症が少ないという報告が多く見られます。運動の種類はウォーキング、自転車、水泳など様々です。運動することで、脳内シナプス形成が起こるといふ仮説があります。

5. 運動の質（がんばらない程度！）

循環器内科では、週3回、1回30分以上の運動を推奨しています。しかし、週1回、2時間の運動でも同様の効果があると報告されています。運動は、若干汗をかく程度の中等度の運動負荷が理想とされています。

院長自己紹介

○名前 清水 一郎 S43年生まれ、51歳
6人家族

○出身地 島根県松江市（錦織圭と同郷）

○経歴 H6年 九州大学医学部卒業
九大病院、産業医科大学、飯塚病院、九州労災病院などで勤務

H14~H17 マサチューセッツ総合病院勤務
（研究留学・10報以上の英語論文を執筆）

○趣味 テニス・マラソン
（2016、2017、2018 下関海響マラソン参加。ベストタイム 4時間半）・英語指導
（子どもに10年指導）



○専門 日本循環器学会専門医

○資格等 認知症サポート医
医療安全管理者認定医
看護師特定行為研修指導医
英検1級（2018年）
TOEIC 930点（2018年）
小型船舶免許