

## 自律神経について

自律神経は、交感神経と副交感神経があり、シーソーのような関係になっています。どちらかが上がると、どちらかが下がります。

交感神経優位	項目	副交感神経優位
不安・緊張・イライラする	精神状態	安心・リラックス
上昇	心拍数	低下
収縮 (血流が低下する)	血管	拡張 (血流がよくなる)
上昇	血圧	低下
動きが鈍る	胃腸	活発になる
抑制 (ドライアイ)	涙	促進
濃くなる	汗	薄くなる
少量で濃くなる	唾液	大量で薄くなる
収縮 (鳥肌が立つ)	立毛筋	弛緩
上昇	血糖値	低下
収縮 (尿がでにくい)	膀胱	弛緩 (尿がしやすい)