

# 自律神経を整えれば妊娠できる

そもそも自律神経ってなに？

血液の流れや内臓の動きを指揮している「自律神経」の役割について解説する前に、「神経」について確認をしておきましょう。

神経は脳と体の各臓器が互いに情報を伝え合う“道”のようなもの。

体の内側、外側からのあらゆる刺激は情報として神経を伝わって脳や体の各臓器へと送られ、様々な動きや反応を引き起こします。

私たちが痛みを感じるのも、感動して涙が出るのも、情報が神経という道を通して伝わり合っている証拠です。

情報を伝える神経は大きく2つに分けられます。

脳から脊髄へとつながる「中枢神経」。

そこから全身に伸びる「末梢神経」です。

その末梢神経は「体性神経」と「自律神経」とに分けられます。

体性神経には感覚を伝える「知覚神経」と、手足などの筋肉を動かす「運動神経」があります。

一方の自律神経は、内臓の働きや血液の流れなど、生命を維持するための機能を指揮しています。

自律神経が乱れると

↓↓↓

女性ホルモンの乱れ

↓↓↓

不妊症が起きるのです。

自己紹介が遅くなりました。

子宝整体師かねこやすしと申します。

この度は「自律神経を整えれば妊娠できる」を受け取ってくださり、誠にありがとうございます。

妊活サポート6年目で、元気な赤ちゃんを出産されてきた方は300人以上にのぼります。

9割の方が自律神経を整え、6ヶ月以内に妊娠されています。

開業して5年の歳月をかけて、6ヶ月以内に妊娠し、元気な赤ちゃんを出産する「心和式妊娠メソッド」を開発しました。

断言します。

自律神経を整えれば妊娠できることを。

世の中には、様々な妊活法があります。

しかし、言葉が違えど、最終的に自律神経が整っていることが根本にあります。

自律神経を最速で整えられる心和式妊娠メソッドに出会い、次に妊娠されるのはあなたの番です。

6ヶ月以内に妊娠されることを楽しみにされながら、読み進めてください。

それだけで妊娠率はアップします。

自律神経を整えたあなたと  
元気に生まれてくる赤ちゃんが  
未来で出会える物語の始まりです。

## 目次

自律神経は自分の意思でコントロールすることができない。

自律神経は脳と内臓をつなぐライフライン

交感神経と副交感神経の役割とは？

自律神経には 「交感神経」と「副交感神経」の2つがある

自律神経が乱れているときの症状

整える最強の方法

自律神経を整えるのに効果的な3つのアプローチ

疲れが溜まったときこそ動いたほうが良い理由

まとめ

自律神経は自分の意思でコントロールすることができない。

心臓から血液を全身へ送る、呼吸をする、食物を消化し栄養素を吸収する、暑いときに汗を出し、寒いときに体を震えさせ体温調節をする。

これらはすべて自律神経の働きによるものです。

起きているときも、眠っているときも、意思には関係なく、体の機能を維持するために自律神経は24時間休みなく働き続けているのです。

まるで心臓と同じです。

私たちの健康は、体を構成する約3兆個もの細胞の一つ一つがしっかりと機能することで守られています。

この細胞のエネルギーとなるのは十分な栄養と酸素。

これらが足りないと細胞が元気でなくなり、きちんと機能せず、やがて全身のあらゆる器官が正常に働かなくなります。

ここで重要なのが脳。

栄養や酸素の不足により脳細胞の働きが衰えると記憶力や判断力が低下するだけでなく、内臓（子宮）や各器官の働きも正常に働かなくなります。

胃や腸の機能が衰えれば消化や栄養の吸収が悪くなり、下痢や便秘などの不調の原因に。

子宮が正常に働かなければ、大事な役目の子孫繁栄の力が弱くなります。

これが現代では、5組に1組が不妊症になっている理由です。

不妊症を予防するには、  
正しい生活習慣と有酸素運動とメンタルケアの3つが重要な役割を持ちます。

この3つで、栄養と酸素を、一つ一つの細胞へしっかりと届けることができます。

自律神経を整えることで血液の流れがよくなり、全身の細胞の機能が活性化されるのです。

そうすることにより、子宮に温かい血液を送り届けることができるようになってきます。

それにプラスして、心の状態が大いに関係しています。

怒りや不安（ストレス）によって心が乱れると、自律神経のバランスも崩れて血流が悪くなります。

すると体に不調が現れます。

このことから、心と体は自律神経を介して密につながっているということ。

心の状態が良ければ自律神経のバランスも整い、体の調子も安定するのです。

そして妊娠できる体に近づくということです。

## 自律神経は脳と内臓をつなぐライフライン

自律神経は、脳と内臓をつなぐという重要な役割を持っており、生命維持に重要なものです。

自律神経は、体中をめぐる血流をコントロールしています。

自律神経が整っているということは、血流がよく「健康である」という証でもあります。

## 交感神経と副交感神経の役割とは？

体を操縦するアクセルとブレーキ。

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」とに分けられます。

私たちの体をわかりやすく車に例えた場合、アクセルの役割をするのが交感神経、ブレーキの役割をするのが副交感神経です。

交感神経が優位になると血管が収縮し、心拍数と血圧が上昇。

心身ともに興奮状態となり、まさにアクセルを踏み込んで前進しようという態勢になります。（緊張モード）

一方で、副交感神経が優位になると血管がゆるみ、心拍数や血圧が低下します。

興奮にブレーキがかかり、リラックスした状態になるのです。（リラックスモード）

このように体にとって正反対の役割を持つ2つの神経が交互に働くことによって、動くべきときには動き、休むべきときには休むという、生き物本来のメリハリある活動が可能になっているのです。

通常、人間は日中に交感神経が優位になり、夜は副交感神経が優位になります。

ところが、不規則な生活習慣、仕事や人間関係のストレスなど様々な原因により、現代人の自律神経のバランスは乱れています。

交感神経ばかりが優位になると、全身の血流が悪くなり、いつまでも心身の興奮状態が続くこととなります。

逆に副交感神経の優位な状態が続くと、意欲が上がらず、無気力感や疲労感を招きやすくなります。

アクセルとブレーキのどちらか一方が優位になるのではなく、両者のバランス良く保たれることで初めて、人間は軽快に生きることができるというわけです。

ストレスを感じると交感神経は過剰に優位になり、副交感神経は働きが悪くなって、不妊を引き起こします。

逆に、副交感神経が優位になりすぎると、免疫力が高まる反面、アレルギーが発症しやすくなるなど問題がおこります。

妊娠に大切なのはトータルバランスです。

## 自律神経が乱れているときの症状

一緒に症状を確認していきましょう。

いくつ当てはまりますか？

- やる気がでない
- 不眠・イライラする
- 集中力低下
- 情緒不安定
- 頭痛・動悸
- 息切れ・めまい
- 肩こり・便秘
- 疲れやすい
- 冷え・倦怠感
- 息苦しさ
- 手足のしびれ

一つでも当てはまれば、自律神経が乱れている可能性があります。

でも、当てはまっても大丈夫。

これから、自律神経を整える方法をお伝えします。

## 自律神経を整える最強の方法

自律神経の働きは自分の意思でコントロールするのは不可能とお伝えさせていただきましたが、バランスが乱れないように環境を整え、自律神経のバランスが良好にすることは可能です。

効果的な方法は3つ。正しい生活習慣と有酸素運動とメンタルケアです。

### ①正しい生活習慣

規則正しい睡眠やバランスのとれた食生活を心掛けていれば、自律神経は整ってきます。

まずは、早起きして白湯を飲むことから始めましょう。

22時までに就寝しましょう。

### ②有酸素運動

ウォーキングやストレッチなど、深呼吸をしながら、できるような有酸素運動が効果的です。

ランニングなどの激しい運動は妊活には不向きですので禁忌です。

また、妊活中はエレベーター、エスカレーターを使用せず、階段昇降。

いつも車や自転車での外出を徒歩で行くこともオススメです。

### ③メンタルケア

強いストレスは交感神経を急激に高めてしまい、全体のバランスも乱れてしまいます。

しかし、ストレスのない生活は残念ながら難しいので、上手に付き合う方法をマスターしましょう。



## 自律神経が整う最高の朝の過ごし方

時間に追われず、ゆったり過ごすのがポイント

自律神経を安定させたまま1日を過ごすには、朝の過ごし方がとても重要です。

夜中にピークを迎えた副交感神経は、明け方にかけて徐々に低下し交感神経優位へと移行していきます。

しかし、朝の時間を慌ただしく過ごしてしまうと、副交感神経が一気に低下。

自律神経のバランスが乱れ、緊張や興奮を1日中引きずることになってしまいます。

そうならないためにも、朝の時間の過ごし方には、心がけておきたいいくつかのポイントがあります。

① いつもより15分早起きをする

この15分が心に余裕を生みます。

② 起きたら布団の中でストレッチをする

これで自律神経の睡眠モードから起きるモードへのスイッチが入りやすくなります

③ 太陽の光を浴びる

自律神経を整える体内時計のリセットに最適です。

④ コップ1杯の白湯を飲む

腸が動き出し、リラックス効果があります。

## 深く眠れる最高のルーティン

自律神経を整えるには睡眠の質も高める必要があります。

それには副交感神経がしっかりと働く「リラクゼーション睡眠」を目指すことが重要です。

毎晩のように夜更かしや眠りの浅い状態が続くと、交感神経優位の「緊張型睡眠」になり、いくら寝てもすっきりせず、心身ともに疲れがとれません。

一方で副交感神経優位で睡眠が得られるようになると、前日の疲れを十分に回復させることができ、朝の目覚めもよくなります。

就寝前の過ごし方をルーティン化することがおすすめです。

まず夕食は20時までに済ませましょう。

食後あまり時間を置かずに就寝すると、内臓が休まらず眠りが浅くなってしまいます。

入浴は寝る時間の2時間前。

39~41度くらいのぬるめのお湯に15分ほど浸かると、副交感神経の働きがよくなり睡眠の質を高めてくれます。

食事や入浴の後は交感神経を刺激しないよう意識的にゆったりと過ごすこと。

就寝の30分前にはスマホを置き、リラックスしてベッドに入れば、「眠れない」なんてこととは無縁になります。

毎日同じくらいの時間に寝起きして規則正しく生活することで睡眠の質が高まり、自律神経も整ってきます。

## 疲れが溜まったときこそ動いたほうが良い理由

誰しも疲れが溜まってくると、たっぷり睡眠をとって休みたいと思うもの。

でも、そんなときこそアクティブに過ごすことで、自律神経のバランスが整い、疲れの回復も早くなります。

ハードスケジュールが続くと週末はつい朝寝坊になりがちですが、あえて早起きをするのがおすすめ。

交感神経は日中、副交感神経は深夜にピークを迎えます。

休みだからといって朝寝坊やダラダラ昼寝をしていると自律神経が乱れ、かえって疲労が抜けにくくなるのです。

疲労を早く回復したいなら、週末も普段と同じ生活リズムを保つことが肝心。

早起きをして、趣味ややりたかったことに時間を使いましょう。

身も心もリフレッシュすることで自律神経のバランスが整い、疲労回復に役立ちます。

また帰宅後、ソファに腰を下ろした途端にどっと疲労感に襲われ、その後の家事になかなかとりかかれないという人も少なくないでしょう。

一度切れてしまったスイッチを入れるにはとても大きなエネルギーが必要で、そのことがさらなる疲労感を招いてしまいます。

クタクタに疲れて帰宅した日こそひと休みしたい気持ちをぐっところえ、まずは家事や持ち帰り仕事など、やるべきことを片付けてしまうのが得策。

その分、夜のリラックスタイムをゆっくり過ごすことができ、結果として疲れも早く解消できるのです。

## メンタルケア

ストレスを感じたら、緑が見れるところに行きましょう。  
山でも花でも森でも。  
行く時間がない方は近くの公園などで緑を見て、  
深呼吸しましょう。  
ストレスが体外に出ていきます。

また、理由もなく口角をあげていつでも笑顔を作るのを心がけましょう。

自分の感情にできるだけ素直に、喜怒哀楽を惜しみなく出してみましょう。

楽しいときには笑う。

悲しいときには泣く。

小さなことでも他人を褒め、  
そして自分を褒める。

これらのことでストレスフリーな心と体になっていきます。

## まとめ

### 朝の過ごし方

- ・ 15分早く起きる
- ・ コップ1杯の白湯を飲む
- ・ 布団でストレッチ

### 夜の過ごし方

- ・
- ・ 18時ごろから電球の明かりを徐々に暗くしていく
- ・ 寝る2時間前にスマホを見ない
- ・ 疲れていても動く

## 入浴

- ・ 39° ～41° の湯温に15分浸かる
- ・ 寝る時間の2時間前に入浴

## 食事

- ・ 夕飯は20時前に食べ終わる
- ・ 「まごわやさしいは」を中心に
- ・ いつも食べる量の8割程度

## 睡眠

- ・ 22時から5時30分が最適
- ・ 寝る前に1杯の白湯を飲む
- ・ 目覚まし時計でスマホを使用しない
- ・ 靴下を履いて寝ない

## 運動

- ・ 朝のウォーキング
- ・ エスカレーターと EV を使用せず、階段昇降
- ・ 起床時ベッドでのストレッチ

## メンタル

- ・ よく笑う
- ・ 人を褒める、自分を褒める
- ・ 自分に素直に

## 終わりに

不妊症の9割は自律神経が乱れていることが原因です。  
自律神経を整えることで6ヶ月以内に妊娠が近づきます。  
ぜひ、ママになることをイメージしながら取り組んでみてください。  
あなたが早くママになれることを心からお祈りしております。

発行者：心和合同会社 代表社員 金子育司