

## 副交感神経優位が続いても

# 眠い・体が重いといった不調やアレルギー症状の悪化を招く

自律神経の乱れによる不調の多くは、**交感神経のオーバーワークが原因**とされています。しかし、かといって副交感神経を優位にし続けられればいいというわけでもありません。

たとえば夜型の生活をしていると副交感神経が優位になりますが、交感神経が十分な働きをしません。すると、セロトニンの分泌が低下するため、セロトニンをもとにつくられる睡眠ホルモンのメラトニンも減ります。そのせいで不眠となり、さらに夜型の生活をするという悪循環を招くのです。

### ▶ 副交感神経が優位になりすぎると現れる不調



### 改善案

