

自律神経を整えて、安全で快適な登山を！

～鍼灸師が伝える、バテない体と高山病対策～

2026.2.5 C・T

山の空気は格別ですが、急な登りや気象の変化は体に大きな刺激を与えます。その時、裏側でフル回転して私たちを支えているのが「自律神経」です。

1. 自律神経とは？(体の自動運転モード)

自律神経は、私たちの意思とは関係なく、心拍、呼吸、体温、消化などを24時間コントロールしている神経です。

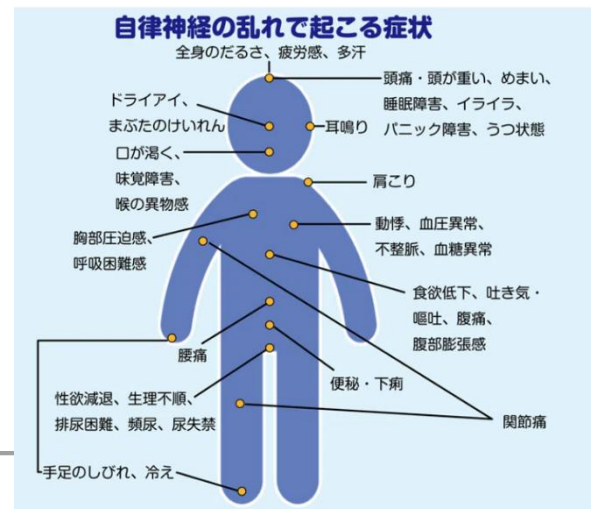
交感神経(アクセル)

- ・ 状態：活動中や興奮、ストレスを感じている時。
- ・ 山では：「さあ登るぞ！」と体が戦闘態勢に入るときに働きます。心拍数を上げ、筋肉に血液を送ります。

副交感神経(ブレーキ)

- ・ 状態：休息中、睡眠、リラックス、食事中。
- ・ 山では：山頂で一息ついた時や、下山後の温泉で「ふう～」とリラックスしている時に働きます。体の修復や消化を助けます。

登山中は、常に「アクセル(交感神経)」が踏みっぱなしの状態になりがちです。これが過剰になると、疲労が抜けにくくなったり、判断力が鈍ったりする原因になります。



出典：深川内科クリニックホームページより引用（2026年2月2日参照）
<https://www.fukagawa-clinic.com/archives/4270>

2. 山で自律神経が乱れる原因

1. 激しい寒暖差：体温調節のために自律神経が酷使されます。
2. 気圧の変化：高度が上がると気圧が下がり、体はストレスを感じます。
3. 肉体的疲労：長時間の歩行は、交感神経を優位にし続け、体を「オン」のままにします。

3. 重要！高山病と自律神経の関係

高山病は、低酸素状態に体が適応できないことで起こります。実はこれ、自律神経に大きな負荷がかかっている状態なのです。

高山病の主な症状

- ・ 頭痛、吐き気、めまい、強い倦怠感、食欲不振、睡眠障害。

高山病を防ぐ「5つのポイント」

1. ゆっくり登る：急激に登ると交感神経が急上昇します。自律神経が「この薄い酸素でも大丈夫だ」と慣れる（順応する）時間を稼ぐために、ゆっくり歩くことが不可欠です。
2. 水分をこまめに摂る：脱水状態になると血液がドロドロになり、交感神経がさらに緊張します。こまめな水分補給は、自律神経をリラックスさせる最も簡単な方法です。
3. 意識的な呼吸：深い呼吸が副交感神経を刺激し、酸素の取り込みを助けます。
4. 体を冷やさない：「寒さ」は強力な交感神経への刺激です。首元や手足を保温することで、無駄なエネルギー消費を抑えられます。
5. アルコールと寝不足は厳禁：これらは自律神経を著しく乱し、高山病リスクを急上昇させます。

4.自分でできる！自律神経セルフケア

自律神経は意識して動かすことはできませんが、「呼吸」と「習慣」を通じてコントロールすることが可能です。

1.【登山中】最強の調整術「1：2」の呼吸法(登りながらも OK)

交感神経が優位になりすぎて心拍が上がりすぎた時に有効です。

- ・ 鼻から吸って、その「倍の時間」をかけて口から細く吐く。
- ・ 例:4 秒吸ったら、8 秒かけて吐く。吐く時間を長くすることで、強制的に「ブレーキ(副交感神経)」をかけ、心拍を落ち着かせます。

2.【登山中】こまめなレイヤリング(衣服調節)

「暑い」と感じて汗をかくと、自律神経は体温を下げようとエネルギーを消耗します。「汗をかく前に脱ぎ、寒さを感じる前に着る」のが鉄則です。

3.【下山後】リカバリーを早める 3 つの習慣

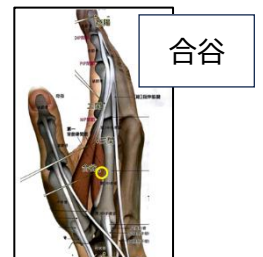
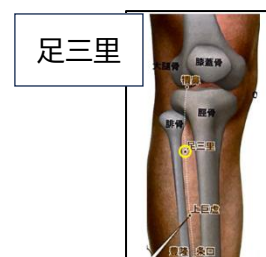
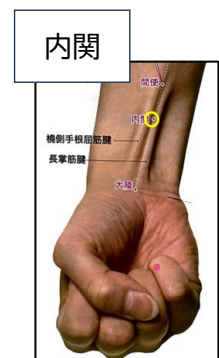
「家に帰るまでが遠足」ならぬ「自律神経が落ち着くまでが登山」です。

- ・ ぬるめのお湯で入浴: 40 度前後の湯船にゆっくり浸かりましょう。熱すぎるお湯は逆に交感神経を刺激してしまいます。
- ・ 首の後ろを温める: 首周りには自律神経が集中しています。蒸しタオルやシャワーで温めるとリラックス効果が抜群です。
- ・ スマホを置いて寝る: 山の絶景を SNS に上げたくなる気持ちを抑え、寝る 30 分前は目と脳を休めましょう。

5. 鍼灸師が教える「山で効くツボ」

休憩中やテント泊、山小屋での夜にぜひ試してみてください。

- ・ 内関(ないかん):
 - ・ 場所:手首のしわから指 3 本分下、中央。
 - ・ 効果:吐き気、高山病のむかつき、乗り物酔い、精神的な不安に。
- ・ 足三里(あしさんり):
 - ・ 場所:膝のお皿の下、外側のくぼみから指 4 本分下。
 - ・ 効果:「奥の細道」で松尾芭蕉もここにお灸を据えて歩いたと言われる、足の疲れと胃腸に効く万能ツボです。
- ・ 合谷(ごうこく):
 - ・ 場所:親指と人差し指の付け根の V 字部分。
 - ・ 効果:頭痛、肩こり、目の疲れ。万能のスイッチです。



出典:ツボ単 株式会社エヌ・ティ・エス / 2011 年

下山後も体のメンテナンスを忘れずに

いつも元気に山を歩かれている皆様、下山後の体のケアしていますか？

「最近、登りですぐ息が切れる」「山から帰っても疲れが数日抜けない」「夜ぐっすり眠れない」…これらは自律神経からの「少しケアが必要ですよ」というサインかもしれません。

鍼やお灸の刺激は、皮膚や筋肉を通じて脳に信号を送り、乱れた自律神経を強制的にリセット(再起動)させる効果があります。登山の道具をメンテナンスするように、ご自身の体もメンテナンスしてあげて、いくつになっても楽しく山を歩き続けましょう。