

全身には神経は張り巡らされていきます。下の様に分かれます。

神経…中枢神経（脳と脊髄にあり、神経系統のコントロールセンター）
…末梢神経（脳と以外の場所にあり、神経系統の各器官の働きに関与）

更に末梢神経は以下の様に分かれます。

1. 体性神経…自分の意思で各器官を動かす神経

a. 感覚神経…目・耳・肌など情報を脳に伝える神経
b. 運動神経…手・足・口など体の各器官を動かす神経

2. 自律神経…自分の意思とは無関係に体の機能を調節する神経

a. 交感神経…自活動・意思と張る・無関係に神経分泌促進など。
脈拍を速める、消化液分泌促進など。

b. 副交感神経…休息・修復・リラックスの神経
脈拍を抑える。消化吸収。疲労回復など。

自律神経は、状況に適應するために「情報」や「刺激」に反応して自動的に活動します。例えば、

- ・運動時に筋肉が必要とする多量の酸素供給するため脈拍を速めて素早く酸素を運搬。
- ・暑い時は体温を下げるために汗をかいて汗が蒸発する際の気化熱で身体が冷える。
- ・寒い時は体温を上げるために鳥肌がたって身体がふるえ筋肉を小刻みに動かし発熱。
- ・就寝時は無駄なエネルギーを消費しないように基礎代謝を下げ生命の維持と休息を調整。
- ・身体に外敵（細菌など）が侵入した時には免疫系に働きかけ細菌などから身体を守る。

自律神経は、「精神的な刺激」にも反応して自動的に活動します。例えば、

- ・大勢の前でスピーチする時に緊張する。
- ・緊張するとトイレが近くなる。
- ・不安や心配事が解決し安堵すると食欲が出る。

自律神経は感情を持つ動物ほどその影響は大きくあります。ストレスが体調不良の原因となるのはストレスが自律神経に影響を与える影響が大きいです。からでしょう。自律神経の交感神経は主に昼間の活動中に反応しています。ある時に反応。自律神経の副交感神経は主に夜間の就寝中に反応しています。

日中の活動（仕事や家事）で疲れたリ故障した身体を、夜間の活動（睡眠）で休息させて故障箇所を修復して元気な状態を維持してくれれます。

正反対の活動をする。交感神経と副交感神経がバランスよく活動することです。