

春は生活環境の変化や激しい寒暖の差、めまぐるしい気圧の変化の影響で、自律神経やホルモンバランスが崩れやすく体調を崩す人が多い季節です。それに加え、コロナの影響で外出の自粛、仕事、生活などで不安やストレスを感じてる方も少なくないと思います。日々の生活でストレスが溜まると心身に様々な悪影響がもたらされることから、出来る限りストレスを軽減する事が大切です。そこで注目したいのがストレスに効能のある神経伝達物質「セロトニン」です。

セロトニンとは？

人に安心感を与えたり、気持ちをリラックスさせるなど脳内の神経伝達物質で、「幸せホルモン」と呼ばれています。

精神を安定させる働き

別名、幸せホルモンと呼ばれる脳内ホルモンで、「ノルアドレナリン（神経を興奮）」や「ドーパミン（快感を増幅）」と並び、感情や精神面、睡眠など人間の大切な機能に深く関係する三大神経伝達物質の1つです。脳は緊張やストレスを感じるとセロトニンを分泌し、ノルアドレナリンやドーパミンの働きを制御し、自律神経のバランスを整えようとします。

睡眠の質を保つ働き

夜になると自然に眠くなるのは「メラトニン」という睡眠誘導物質が分泌される為ですが、そのメラトニンは日中に分泌されたセロトニンから作られます。つまり、セロトニンが不十分だとメラトニンの量も減り、寝つきが悪くなったり、睡眠の質の低下を招きます。



セロトニンが不足すると…!?

セロトニンが不足すると脳の機能低下や心のバランスを保つことが難しくなります。セロトニン不足は、ストレス障害やうつ、睡眠障害などの原因になりうることも知られています。また、セロトニンは精神面だけではなく、消化や排便、体温調節など、体の様々な働きに関わっている為、セロトニンを意識して増やす生活を心掛けたいものです。

セロトニンを増やす方法

セロトニンは、一般に10代をピークにして加齢により少しずつ機能が低下してゆきますが、食事や日常生活の中の工夫で増やす事が可能です。

セロトニンを作る食べ物を摂る

セロトニンは、アミノ酸の一種「トリプトファン」、ビタミンB6、炭水化物によって体内で作られます。トリプトファンは体内で生成することのできない必須アミノ酸の一つなので、食事からとる必要があり、牛乳、チーズ等の乳製品、納豆、豆腐等の大豆製品、卵、バナナ、牛肉、豚肉等の肉類等に多く含まれています。あわせて、体内でセロトニン生成を促す「ビタミンB6」も積極的にとりましょう。ビタミンB6はレバーやマグロ、カツオ、にんにくなどに多く含まれています。特にバナナは、トリプトファン、ビタミンB6、炭水化物の3つをすべて含んだ食べ物で、手軽に摂り入れることが出来ます。



日光浴（朝日を浴びる、陽なたぼっこ）

光の刺激を脳が受け取ると、セロトニンの合成を始めるスイッチが入るそうです。起床後に朝日を浴びながらのリズム運動が効果的です。ポイントは「強い光」を網膜に入れる事です。サングラスをしていると効果はありません。ベランダや窓際で20分程度新聞や読書するのも良いそうです。



リズム運動（単調な有酸素運動）

規則正しいリズムを繰り返す運動は、セロトニン分泌を高める効果が高いそうです。運動といっても激しい運動をする必要はなく、ウォーキングやスクワット、軽い体操、室内では踏み台昇降などがお勧めです。運動後に爽快感があるのはセロトニンの作用によるものです。



腸内環境を整える

ほとんどのセロトニンは腸で作られる事から腸内環境を整える事がセロトニンを増やす事に繋がります。また、セロトニンの合成には、「腸内細菌」の働きも欠かせません。腸内環境を整えるには腸内細菌のエサとなる食物繊維を積極的に摂りましょう。水溶性食物繊維がお勧めです。



感情を動かせる（思いっきり泣く・笑う）

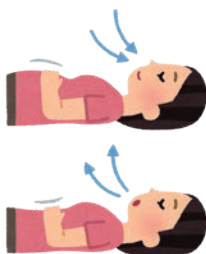
思いっきり泣くと気持ちがスッキリするのは誰でも経験があることでしょう。「泣ける」映画や小説、漫画、音楽などの世界にじっくりと浸って涙を流す事は、セロトニンの分泌を高め、精神の健康を保つ上で大切な役割です。また笑う事も緊張緩和や血行促進に効果があります。



呼吸を整える（腹式呼吸法）

腹式呼吸は、横隔膜を上下に動かすことで行う呼吸です。横隔膜を動かすと神経が刺激され、セロトニンの分泌が増えるそうです。

- ①仰向けになり、胸とお腹に手を置く
- ②両足は肩幅程度に開く
- ③鼻から大きく吸い込む
- ④吐く息は口から、ゆっくりと長く
- ※③～④を10回程繰り返す
- 息を吐いた時にお腹がへこみ
- 息を吸った時にお腹が膨らむ
- のを手で確認する



その他（リラックス法）

- ①大声で歌う（一人カラオケ、車で、お風呂で）
大きな声で歌う事は横隔膜を刺激します。
- ②読書（リラックス効果と脳の活性化）
- ③瞑想（自分が落ち着ける場所で目を閉じて深く呼吸します）
- ④リラックス効果の高い飲み物を
- ⑤41℃以下の温めのお湯にゆっくりつかって心身共にリフレッシュ！

