



こんにちは。セントケアです。セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

5月は5月病という言葉があるほど、精神的に不安定になりやすい時期と言われています。

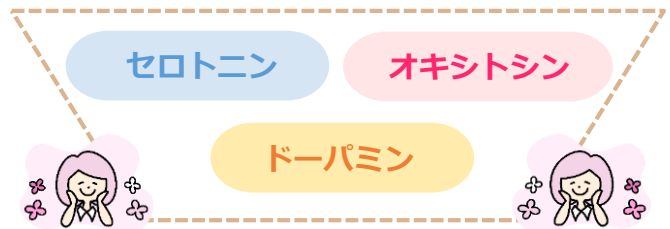
その理由は、4月に環境が変わり、知らず知らずのうちに疲れがたまっていたり、気圧の変化による身体への影響が加わったりすることが、関連しているといわれています。そんな時期を乗り越えるために、「幸せホルモン」を増やして対策しましょう。

今月は幸せホルモンの増やし方をご紹介します。

## 幸せホルモンとは

幸せホルモンとは、脳内ホルモンの一種です。脳内ホルモンとは、脳内に分泌されるホルモンや神経伝達物質の総称です。人間の脳には、心や身体を正常に保つために100種類以上の脳内ホルモンが分泌されています。脳内物質の中には、人の感情や意欲に大きな影響を与える物質も存在します。その中で、セロトニン、オキシトシン、ドーパミンは、3大幸せホルモンと言われています。

## 3大幸せホルモン



### セロトニン

セロトニンは脳内の神経伝達物質の一つで、興奮したときに分泌されるノルアドレナリンやドーパミンの働きを抑え、気持ちを安定させてくれることから幸せホルモンと呼ばれています。

セロトニンがしっかり分泌されていると、自律神経のバランスが整い精神が安定します。気分の浮き沈みが少なくなることにより、ストレスが軽減されます。逆にセロトニンが不足すると、自律神経のバランスが乱れ、慢性的なストレス過多や不眠になることもあります。ストレスに負けない安定した精神を保つには、セロトニンを分泌させる必要があります。



### セロトニンを分泌させるには・・・

#### ①食べ物

セロトニンの原材料になる「トリプトファン」。トリプトファンは体内で生成されない必須アミノ酸のため、食べ物から摂取する必要があります。卵、鶏むね肉、ナッツ類、大豆製品、乳製品、バナナなどに多く含まれています。トリプトファンからセロトニンを生成する際にビタミンB6が必要になりますが、バナナや大豆製品にはビタミンB6も同時に摂取できるのでお勧めです。

#### ②日光を浴びて運動を

朝、太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされてセロトニンの分泌が始まります。ウォーキングやスクワットなど、一定のリズムで行う運動には、セロトニンの分泌を高める効果があると言われていますので、朝の日光を浴びながらウォーキングすると、セロトニンの分泌を促すことができます。

#### ③腸内環境を整える

セロトニンの9割は腸内で生成されているので、腸内環境を整えることも大切です。

### オキシトシン

「出産・育児の際に分泌されるホルモン」として知られていたオキシトシンですが、母子以外のスキンシップによっても分泌されることがわかってきました。

オキシトシンによる効果は、「幸福感を与える」「社交性を高める」「不安や恐怖心を和らげる」「摂食抑制作用」などがあります。



### オキシトシンを分泌させるには・・・

#### ①スキンシップ

スキンシップ、家族とのだんらんや、心を許せる友人との食事や会話、ペットとの触れ合いなどでも、オキシトシンを効果的に分泌させることができます。

#### ②人に親切にする

オキシトシンは「思いやりホルモン」とも呼ばれ、相手を思いやって親切にすることで分泌されます。

### ドーパミン

ドーパミンは生きるために必要なやる気を促し、幸福感をアップさせるホルモンです。ドーパミンの分泌が活性化されると、学習能力や仕事の能率アップも期待できます。

### ドーパミンを分泌させるには・・・

#### ①食べ物

ドーパミンの原料になる「チロシン」というアミノ酸を多く含む、チーズなどの乳製品や大豆製品がおすすめです。



#### ②小さな目標を達成してご褒美を与える

達成しやすい小さな目標を設定し、達成出来たらご褒美を用意しましょう。ドーパミンの活性化につながります。