

やすらぎホルモン=セロトニンについて

精神科認定看護師 安部和明

現在、新型コロナウイルスによる影響で常に緊張状態が続いていると思われ、このような状況が続くと、こころと体に不調をきたす危険性があります。そこで、この緊張状態を少し改善する生活上のポイントをお話ししていきたいと思います。

脳内には、やすらぎホルモンと呼ばれるセロトニンという物質があります。この物質は自律神経の働きを調整する役割があり、セロトニンがしっかり分泌されることで気分が安定し、ストレスやイライラ・不安などを軽減することができます。その反対にセロトニン不足は自律神経の働きを弱め、心身の不調をきたす可能性があります。そこでセロトニンの分泌に効果があると言われている3つの方法を紹介したいと思います。

まず1つ目は食事での工夫です。セロトニンを作るためにはトリプトファンという物質が必要です。このトリプトファンは体内で作ることができないため、食べ物から摂る必要があります。特におすすめは、大豆・乳製品です。大豆製品では納豆・豆腐・味噌など、乳製品としては牛乳・チーズ・ヨーグルトなどがあり、治療上制限を行ってなければバランス良く摂取することをおすすめします。2つ目は太陽の光です。日光を浴びることで網膜が刺激され、セロトニンの成製が活性化されると言われているため、天気の良い日は積極的に日光を浴びてきましょう。また天気が悪い日であっても、窓際で意識的に日光を浴びることをおすすめします。3つ目のポイントは、ウォーキングや無理のないランニングなどの単調なリズム運動です。これらの運動は、様々な研究からセロトニンの分泌促進に効果があると報告されております。

以上、セロトニンの分泌を促進させる3つのポイントをお話ししてきました。このポイントをできるところから実践し、新型コロナのストレスや夏の暑さを乗り切って行きましょう。