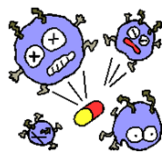


# 保健だより



令和5年12月7日

渋谷区立原宿外苑中学校 養護教諭 井関陽子



## 寒さから体を守る免疫力アップ法！② 幸せホルモンで心も体も元気いっぱい



### 脳のセロトニンを活性化させる行動で免疫力アップ

セロトニンは、人間の精神面に大きな影響を与える神経伝達物質で、危機に対応するときには放出される「ノルアドレナリン」や快楽に関係する「ドーパミン」と並んで体内で特に重要な役割を果たす三大神経物質の一つです。セロトニンが不足すると精神のバランスが崩れ、暴力的になり、うつ病を発症する原因にもなります。

#### 幸せホルモンともいわれるセロトニンの主な働きは3つ

##### ◇ 気持ちを落ち着け精神を安定させます。

セロトニンには、怒りや焦りなどのマイナスな感情を抑制し、精神が安定させる効果があります。精神が安定して幸福感を得やすくなることから「幸せホルモン」とも呼ばれています。

##### ◇ 緊張感などのストレスを和らげます。

セロトニンは緊張の原因であるノルアドレナリンの働きを抑えるため、ストレスを軽減することが期待されます。ノルアドレナリンは、肉体疲労や激しい感情によってストレスを感じると分泌される神経伝達物質で交感神経を興奮させて体と脳を戦闘モードに切り替え、集中力を高めたり、積極的な行動をとることができます。しかしストレスが強く長く続くときはセロトニンがこの働きを抑えるために、緊張や不眠等、脳の興奮状態を軽減する働きが期待できます。

##### ◇ 睡眠ホルモンの「メラトニン」の原材料になります。

メラトニンは脳から分泌されるホルモンで、体内時計に働きかけることで、覚醒と睡眠を切り替えて自然な眠りを誘う作用があり、「睡眠ホルモン」と呼ばれています。セロトニンはメラトニンの原材料になります。セロトニンは日中に太陽光を浴びることによってつくられます。

#### セロトニンを活性化させる行動をしよう

##### ◇ 食生活でセロトニンを増やしましょう。

○セロトニンになるものを含んだ食事をしっかりたべましょう。

セロトニンを作るにはトリプトファンというアミノ酸が必要です。トリプトファンは体内で作れないので食品からとる必要があります。それ以外にビタミンB6、マグネシウム、亜鉛などの栄養も必要です。

\*ビタミンB6を多く含む食品；バナナ、カツオなどの赤身の魚

\*マグネシウムを多く含む食品；魚介類や海藻類に多く含まれます。

\*亜鉛を多く含む食品は；魚介類、肉類、藻類、野菜類、豆類、種実類があります。特にかきには100gあたり14.5mgと亜鉛が多く含まれます。

○よく噛んで食べるとセロトニンの分泌が促進されます。食事はよく噛んで食べましょう。

##### ◇ 朝日を浴びましょう。

セロトニンは朝日を浴びることで分泌が促進されます。1200ルクスの明るさを20分程度浴びることが必要とされています。起床したらカーテンを開けて日差しを浴びて脳を起こしましょう。教室の窓辺の明るさは曇りの日でも約1200ルクスあります。1時間目が始まるまでは多少まぶしくてもカーテンを開けて朝日を浴びるとよいでしょう。

##### ◇ リズムのある運動をしましょう。

一定のリズムで運動するとセロトニンの分泌が活発になります。例えばウォーキングやジョギング、ダンス、水泳、筋トレなどが効果的です。深呼吸で息を吐き出すこともセロトニンの増加につながります。また深呼吸は、興奮を鎮める副交感神経を優位にするので、緊張したり、興奮したりストレスを感じたときに行うと気持ちが落ち着きます。

※しっかり食べる食習慣で栄養を蓄え、朝日を浴びることでストレスを軽減することで心穏やかにし、体内時計をリセットして生活リズムを整え、ウォーキングなどの軽い運動で体力の向上も期待できるため、セロトニンを増やすと同時にこれらの行動がウイルスなどに対する免疫力をアップさせることにもつながります。

