



この時期は、進学・就職で、他者と自分との比較をしてみよう気持ちや、環境の変化により、張りきりすぎてエネルギーを使い果たしてしまうことが考えられます。外に出かけたくない、会社に行きたくない、気分がすべれない、なんとなく体調が悪い、このように感じるようになって、だれでもありますよね。でも、それが何週間も続いたり日常生活に支障をきたしたりするようになると、ちょっと心配です。

うつ症状

気分の落ち込みや無気力、憂うつ感には誰にでもある感情の動きで、抑うつとよばれます。心身の活力やエネルギーが低下している状態です。

精神的にはうつ状態ですが頭痛や動悸、めまいなどの身体症状が同時にあらわれて、本人がうつ状態であることに気がつかない、軽度のうつ状態が数週間以上続くような場合がうつ病です。近年では、そういった症状を訴える人が増加傾向にあります。

心の変化は脳の変化

脳のなかには神経細胞があり、それぞれの細胞は固有の神経伝達物質を使って情報をやりとりしています。そのなかに感情や感覚を伝える「興奮系」・「抑制系」・「調整系」といった3つの神経伝達物質があります。



「興奮系」ドーパミン・グルタミン酸・アセチルコリン・ノルアドレナリン

興奮系の物質が適度に分泌されていると、気分がよく、ほどよい緊張感があり、また元気でやる気にも満ちた状態になります。

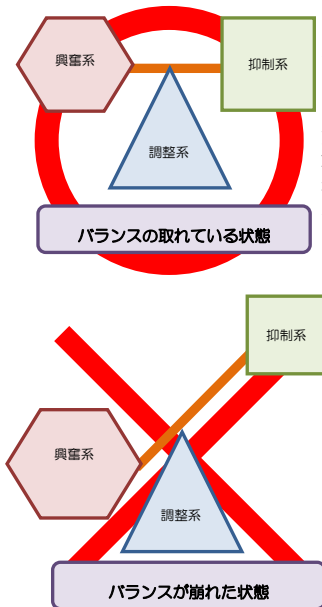
「抑制系」GABA（ギャバ）
抑制系の物質が分泌されることで、脳の興奮を抑える役割を果たします。

「調整系」セロトニン

行動を抑え、気分を保つ役割を果たします。

これらの神経伝達物質のバランスによって、心はさまざまな状態に変化します。

シーソーを例に考えて、調整系であるセロトニンが支点となり、そのうえに興奮系と抑制系が水平になっているときは、何をしても楽しく何を食べてもおいしい。心は穏やかで気分がよいベストな状態です。



ところが、興奮系が過剰になって、抑制系が不足したりすると、バランスが崩れる結果、それぞれわいたりイライラしたり、不安や恐怖をかんじたりします。このように心をつくっている神経伝達物質の原料こそが、日々私たちが食事から得ている栄養になります。

脳を元気にする食べ物

神経伝達物質の主原料はタンパク質で食事によって体内に取り入れられ脳に欠かせない栄養です。

実は、脳内で「セロトニン」の材料の一つ「トリプトファン」は、**肉類の動物性タンパク質**に多く含まれています。

大豆などの植物性タンパク質に含まれているトリプトファンは動物性タンパク質と比べ少なく、必要量を摂取するのは意外と難しいのです。

そのため、肉類を食べないと十分な量を摂取できないのです。

タンパク質の合成に不可欠なビタミンBやビタミンC、果物や野菜、小魚類を多めに、消化のよいかたちでとるようにするといでしょう。

また、不足しがちな栄養をサプリメントで補うのも一つの手段です。

神経伝達物質には主原料となるタンパク質に加え、様々な栄養が必要であるため、うつの予防には**栄養バランスの良い食生活を送ることがとても重要**なのです。

避けたい食べ物は、**冷たい飲み物**です。心がつらいときには、一時的に元気がつく冷たいものが欲しくなりますが、**体が冷え体温が下がると、バランスが傾いて**しまいます。

うつ気分になりついたら冷たいドリンクは避けてホットドリンクを飲むようにしましょう。

鶏肉や牛肉など体温を上げる食材を柔らかく煮込んだもの、温かい食べ物をとり、食後に体がポカポカし、汗をかくくらいの食事でもおススメです。

うつ気分は活力不足なので、食べる量が減るのも当然です。体温が上がってくれば自然に食欲も出て来ます。

うつを遠ざける生活習慣

☆運動を取り入れることです。運動をして汗を流したあとの爽快感は、うつ状態と対極にある感覚であり、意識して行動したことが、ストレスの解消することにつながり、落ち込む気分を引き戻すきっかけになります。

歩くこともとてもよいことです。頭だけ使っていると頭が熱くなるのですが、散歩をすることで下半身にも血流が循環するので、冷静さをもとりもどします。

☆運動をあまりしない人におススメなのが、**食後の散歩**です。

食事をすると血糖値が上がりますが、この**血糖値が急激に上下すると精神状態が不安定**になります。この急激な上下をなだらかにするため、食前や食後しばらく経ってからではなく、食後の運動が効果的なのです。

☆長期にわたる疲労が累積して心身が弱り、その結果うつ状態になる場合もあります。疲れが過労となる前に、しっかりと休養を取ることが大切です。

家族や周りの人も接し方に気を遣い、その人の回復をやさしく支えるのが大切です。本人はがんばろうと思ってもがんばれない状況にいますので、決して励まさないようにしてください。それがまた新たなストレスになってしまいます。

ストレス社会の現代では、ストレスに対する許容量を大きく、**ストレスと上手に付き合う**ことが重要になってきます。

