



Summer
vol.25

休診日
月曜日
第2・4日曜日

8/13~8/15
お盆休み



セロトニンでも心も体も元気になるっ！

●セロトニンって何？

セロトニンは心と体を元気にする脳内物質です。セロトニンを分泌するセロトニン神経は、「体を動かす」などの具体的な働きはありませんが、様々な神経の活動をまとめてコントロールしている重要な神経です。セロトニンが弱ってしまうと、体や心の不調につながってしまいます。セロトニンは体内に蓄積しておくことができません、薬やサプリメントで補うこともできません。毎日、自分で作りだすことが大切です。

セロトニンの役割

- ①心を安定させる
- ②ストレスを緩和させる
- ③老化現象を弱める
- ④自律神経を調和する
- ⑤痛みを緩和させる

●セロトニンと病気の関係

昼夜逆転の生活は、日光不足・運動不足を招きます。それは、セロトニン不足につながり、現代病を引き起こしてしまっている原因になってしまいます。

依存症や心の病気といわれるうつ病は、実は前頭前野で起こる脳の病気。前頭前野の共感脳では、ドーパミン・セロトニン・ノルアドレナリンの3つの神経が作用しあい心の状態を演出しています。

◆ドーパミン◆

食欲・性欲からお金・名誉まで「報酬」を得ることで「興奮(快)」し、さらなる意欲を引き出す。

▲ノルアドレナリン▲

各種ストレスに対して「不安」や「恐怖」などの感情をもたらし、危機を回避する指しを出す。

セロトニンは、この2つのホルモンをコントロールしています。ドーパミンが抑えられないと欲求が止められなくなり、依存症につながります。ノルアドレナリンが抑えられないとストレスが長引いたりすることで、うつ病になってしまいます。

また、エストロゲン(女性ホルモン)の減少によって月経前症候群や更年期障害が起こりますが、セロトニンが増えるとエストロゲンも一緒に増える為、セロトニンの活性化は、多くの病気・症状の改善にもなるのです！

●セロトニンの作り方●

☆注意☆セロトニンは、疲れるまで頑張ってしまうと減少してしまいます。気持ちいいと感じたらそこで終わりをしましょう。



①日光浴…十五〜三十分朝日を浴びる。☆長時間またはお風呂などの強い日光を浴びるとセロトニンが減ってしまいます。

②リズム運動…ジョギング、ウォーキング(音楽を聴きながら)・フラダンスなど、一定の動きを繰り返す難しい運動を二十〜三十分行う。ラジオ体操や、太鼓などもオススメ。毎日少しずつ、長期間行える事が大切です。

③腹筋呼吸…1. 背筋を伸ばし、肩の力を抜く。腹筋に意識を集中させる。2. 腹筋を絞るように口から息を吐ききる。肛門も締める。3. 鼻から吸う。腹筋を緩め、肺に自然に空気を入れる。5分くらい、続けるとセロトニンが活性化し始めます。気持ちいいと感じるまでやめましょう。

④ふれあいグルーミング…マッサージをしたり、会話をするだけでお互いのセロトニンが増えストレスを緩和することができます。

⑤食事…セロトニンを作りますトリプトファン(バナナ、乳製品、豆製品、卵など)や、ビタミンB6(玄米、生姜、ニンニク、イモ、ササマなど)を含めたバランスのよい食事をする。必ず炭水化物も摂取しましょう。



●ストレスをなくそう

セロトニンの大敵はストレス。疲れやストレスを発散するには泣いたり笑ったりすることが一番効果的。週末はDVDなどで思いっきり泣いて笑ってストレスをリセット☆心も体も元気になるましょう！

