

診療時間	平日 AM9:00~12:00 PM3:00~8:00
土曜日	AM9:00~12:00
休診日	日・祝日



# [特集:セロトニン:心の安定]

セロトニンとは、脳内で働く神経伝達物質の1つで、感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わっています。セロトニンが不足すると脳の機能の低下が見られたり、心のバランスを保つことが難しくなります。セロトニン不足は、ストレス障害やうつ、睡眠障害などの原因になりうることも知られています。また、セロトニンは精神面だけではなく、消化や排便、体温調節など、体の様々な働きに関わっています。

## 精神や睡眠などに係わるホルモン、「セロトニン」

このホルモンをつくるには、材料にトリプトファン(必須アミノ酸)が必要です。トリプトファンは、大豆製品、乳製品、穀類。その他であれば、ごま、ピーナッツ、卵、バナナも良いです。

肉や魚にも含まれますが、動物性たんぱく質にはトリプトファンを脳に取り込み難くするアミノ酸がある為、植物性たんぱく質から摂るのが良いです。ただし、植物性たんぱく質は、炭水化物やビタミンB6(魚、鶏のささみや胸肉、ごま等)と一緒に摂ると血糖値が上昇しBCAAが筋肉に作用し、脳内でのトリプトファン合成が促進されます。主食、主菜、副菜をバランス良く摂る事です。中でもお勧めはバナナ。バナナはトリプトファン含有量が100g中15mgと多くはないですが、セロトニン生成に必要なトリプトファンビタミンB6、炭水化物の全てを含む為、効率的にセロトニンをつくることのできる食物です。

## <セロトニンの分泌を促す方法>

**リズム運動:** 脳幹にあるセロトニン神経は、リズム運動によって活性化します。日常生活の中で手軽に行えます。

**呼吸と歩行:** 具体的には、ウォーキングや歌うこと。

効果的な継続時間は運動を始めてから5分でセロトニン濃度が高まり20分~30分でピークに至り、これによりセロトニン濃度が高まった状態は約2時間続きます。逆にやり過ぎて疲れたり、嫌々行っても効果がないので、毎日できる事を5~30分行うことがコツ。

**咀嚼運動:** ある実験でガムを20分間噛み続けたところセロトニンの分泌が上昇し、ネガティブな気分尺度が改善された報告があります。無意識に噛むのではなく根野菜やきのこ等噛み応えのあるものを意識して噛むことが重要です。更によく咀嚼する事で唾液が出て消化の手助けともなります。5回咀嚼したものと30回咀嚼したものをそれぞれ消化酵素と混ぜると5回しか咀嚼しなかった食べ物はまだ固形の状態が残るが、30回咀嚼したものはほとんど形が崩れ分解されます。よく噛んで唾液を出し唾液中の消化酵素と各消化器から出る消化酵素が腸での栄養吸収をスムーズにすることで、より良い食生活を送ることができます。

## セロトニンの分泌を高めるには?

- リズム運動(咀嚼、呼吸、歩行)
- 日光を浴びる



トリプトファンの豊富な食材や、歯ごたえのある硬さの食材を選び、しっかり噛んでいることを意識しながら食べよう。