

メンタルヘルスを考えよう

セロトニンで **ストレス解消!**



セロトニンとは脳内の神経伝達物質の一種で人間の精神に非常に重要な働きをしています。また、人間の感情などにも大きく関係しており、これが不足したり上手に働かないと不眠症になったり、良質な睡眠をとることができなくなることがあります。まさに健康な毎日を過ごすためには非常に重要な物質なのです。このセロトニンの役割を知り、活性化させることで**ストレスが解消**できるのです。

脳の三大神経系

「**ドーパミン・ノルアドレナリン・セロトニン**」の働きを知ろう

快感を操る 「ドーパミン神経系」

ドーパミンは快感を感じ、さらに意欲が湧くという脳の興奮に関係しています。暴走すると賭け事などの快楽やタバコへの依存はこの働きによるものです。



危機管理センター 「ノルアドレナリン系」

ノルアドレナリンは、ストレス刺激により血圧や心拍数を上げ、危機的状況に備えます。このとき活動のために血中に糖分や脂質が大量に流れ、長期間続くと動脈硬化の原因になります。また、脳の興奮がコントロールできなくなると、うつ病・パニック障害などのメンタル疾患を招きます。

セロトニン系が 活性化されると こんないいことが…

- 朝スッキリと目覚める
- 明るく元気で穏やかになる
- 全身の筋肉や肌にハリが出て若さを保てる
- 気分がさっと切り替わり、いつまでもこだわらない
- 痛みに耐えられる
少々の痛みは気にならなくなる
- 気分が晴れ晴れとし、少々のことでたじろがない
- 集中力が出る

脳の指揮者「セロトニン系」

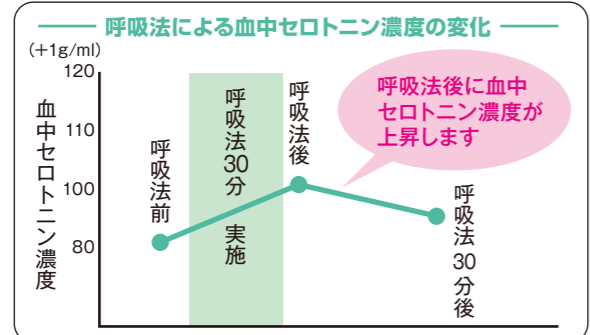
脳全体をコントロールしてバランスを整える働きを担います。ドーパミン系の暴走を食い止め、ノルアドレナリン系の興奮を鎮めてリラックスしながら集中力を高めるといった、落ち着いた脳の状態を作り出します。近年ではうつ病など一部のメンタル疾患ではセロトニン系の機能低下が関係しているといわれています。

セロトニン系の活性化は こうしてトレーニングできる!

1 リズム運動

単調なリズム運動を、集中して30分程度行くと、セロトニンが増えます。無理したり長くしすぎると効果が弱まるので、短時間で集中して行うことがコツです。

- 腹式呼吸(10~15秒かけて吐き、自然に吸う。1分間に3~4回の呼吸を繰り返す)
- ウォーキング
- フラダンス、ラジオ体操、ヨガ、太極拳、座禅
- よく噛むこと(ガムやすめるめ) など



2 日光を浴びる

セロトニン神経は日光の刺激で活性化することがわかっています。朝の光は体内時計をリセットし、睡眠リズムを整えます。3ヶ月も続けられれば、セロトニンが活性化した脳に変わってきます。ウォーキングを兼ねて15~30分ほど日光を浴びてみませんか。

3 号泣する

ストレスが加わると、自律神経の交感神経が緊張し、血圧や心拍数が上がったり、胃腸の動きが悪くなったりします。ところが、「涙=泣くこと」は交感神経の緊張をストンと落として、副交感神経の働きを高めリラックスするのです。

ストレス過多の現代人には「週末号泣」を。1週間分の心の疲れをとるために、「これなら泣ける」とっておきのDVDを用意し、号泣することで脳のストレスを晴らしましょう。

4 スキンシップ

家族でのスキンシップや動物とのふれあいなどでも、セロトニンが増え心が穏やかになります。リズムカルにやわらかなタッチの繰り返は、セロトニン神経を活性化し、緊張が解け、疲労も取れてきます。

2人で背中や首、頭などをポンポンと優しくタッピングしてみましょう。肩たたきにならないよう、ソフトに行います。

セロトニンを活性化してストレス知らず!



Healthy Life
ヘルシーライフ

私の健康、みんなの健康!

日頃実践されている健康管理のアイデア・方法を提供いただきましたので、ご紹介します。

以前は健康には全く無頓着で、運動も全くしていませんでした。しかしある時期から体重が増加、肌荒れや肩こりがひどくなり、体質改善として5年程前からスポーツジムへ通い始めるようになりました。現在は、週2回程度のランニングと週1回ピラティスとヨガのレッスンを受けています。定期的に運動をする習慣が身についたことによって、体調も良くなり、自分の体の変化を意識するようになりました。何よりも楽しみながら運動しているので、体だけでなく心のリフレッシュにもなっています。これからも自分の体と向き合い、心身ともに健康体を目指します。

(株)グローバルメントサービス 目標:フルマラソン完走!
<現在:(株)ワールドプロダクションパートナーズ> 椎原 明子さん



保健師よりひとこと

体調の変化を敏感に感じ、内面から体調改善のため運動習慣を取り入れられたことは本当に素晴らしいことと思います。5年間も運動を日課とされているんですね。ランニングやヨガのような酸素運動は、心肺機能を高め、全身の血液やリンパの流れをよくします。そのため、肩こり改善へ繋がったり、ストレス発散や気分転換により、質のよい睡眠がとれ、女性は肌つやがよくなったと実感される方も多いようですね。椎原さんのように、自身の体調と向き合い、できることからチャレンジし、素敵な笑顔で毎日を送りたいものですね。

Healthy Square
ヘルシー広場

集まって楽しい、知って得する健康セミナー
健康づくりはワールドグループの各事業所で随時行われています。今後も皆さまのご参加をお待ちしています。

本多染色工業(株)

「よく噛んで“脱歯周病”で健康ゲット」
実施日:平成23年9月9日
◆歯周病と喫煙との関連と禁煙の必要性
せんべいと素麺を実際に噛み、噛み応えのある“せんべい”での噛む回数の多さでセルフチェック!
長野県岡谷市の事業所で開催されました。



(株)ワールドインダストリーファブリック岡山

第3回健康づくり
「美味しく、楽しく、健康に!」食事と血糖値
実施日:平成23年7月19日
講師:(財)淳風会健康管理センター 管理栄養士 河合 和加子 様
◆なぜ血糖値が高いといけない!
◆食事のポイント など



(株)ワールドインダストリーファブリック宮崎

「女性の健康“乳ガン検診セミナー”」
実施日:平成23年10月13日
◆乳がんの基礎知識
講師:プレストピアなんば病院 難波 滋子 様
◆マンモグラフィ・エコー検診について
乳ガン検診受診率アップ、女性が生き生きと働けるための検診位置づけ等の講演



(株)ワールドインダストリーファブリック淡路

「今日からはじめる!“食事のはなし”」
実施日:平成23年11月14日
講師:管理栄養士 福井 幸子 様
◆バランスのとれた食事のポイント
<野菜たっぷりバランスアップ>など
◆間食は量と時間を決めて
<活動量のある夕方までがおすすめ>など



(株)ワールドインダストリー松本

「生活習慣病予防と対策
“食べ物からからだをコントロールしている”」
実施日:平成23年11月16日
講師:管理栄養士 水野 尚子 様
◆1日50kcal余分に摂取するとどうなるの?
料理カードを手にする事で、様々なメニューのカロリーを知る機会になりました。



(株)ワールド

「ウォーキングフェスタ」
実施日:平成23年11月1日~11月30日
◆メタボリックシンドローム予防対策として
手軽にできるウォーキングの推進
歩数・体重・腹囲・消費カロリーを日々チェックすることで、カロリーの摂取、消費バランスの把握につながります。



事業所の皆さん、保健事業に積極的に参加し、 健康な体づくりを心がけましょう!