

幸せホルモン、運動で増加



日本人は「頑張り」とか「一生懸命やれ」などという言葉が好き

だ。安易に使う。が、聞かされる度に、身の毛のよだつひともいる。そつだ。なにごと過ぎれば、

せつかくのこころの安らぎが逃げていく。幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」という神経伝達物質が減っていく。

セロトニンが欠乏すると、うつ病になったり、頭の働きが落ちたりする。こころのバランスが崩れ、衝動的になったりキレやすくなったりする。不規則な生活や偏食、たまった疲れやストレスもセロトニンを減らす。だから、なにかとせわしないこの頃の老いも若き

セロトニン

も、いつもイライラして怒っているのだろうか。あれっ、受付で患者さんが大声を出している。どうやら、診察の順番を間違えたようだ。が、なかなか許してくれない。

そつだ。セロトニンを増やすのに、良い方法がある。有酸素運動だ。ことにウォーキングのようなリズム運動が効果的である。リズム運動とは、一定のリズムで筋肉を縮めたりゆるめたりを繰り返すものだ。なんと、あの複雑極まりない脳は、バカみたいに単純なことと繰り返しがお気に入りなのよ。だから、外出できないければ、家の中で、スクワットや竹踏みをしたらどうだろう。足腰が痛

んで歩けないというなら、座って床や柱をピカピカに磨くというの
も良い。

と、ここで、賢明な読者諸君は思い出しただろう。このリズム運動は、先週書いた「インスリン分解酵素」や「ネプリライシン」も増やしてくれる。そつだ。アルツハイマー病の原因物質であるタンパク質アミロイドβを減らしてくれるかもしれないのだ。無理はいけない。だが、ちょっとだけしんどいリズム運動は、ひとを幸せにしてくれる。認知症の予防にもなる。一挙兩得である。

認知症の予防にも効果

(石黒修三 しいしくるクリニック
・脳神経外科専門医、金沢市在住)