健康だより第3号

春江病院　ヘルスケアプロモーション委員会　2019.8

不足してませんか？ハッピーホルモン

「ハッピーホルモン」と呼ばれる「セロトニン」は、

心の安定に欠かせない脳内物質です。

ストレスの多い生活や運動不足、夜型生活などを.続けていると、セロトニンが分泌されにくくなります。

生活習慣だけでなく、これから秋になると、日照時間が減少し、夏に比べセロトニン分泌量が減ってしまいます。

セロトニンの分泌が不足すると・・・

- 不安になったり、落ち込みやすくなる
- 目覚めが悪くなる
- 集中力低下
- 睡眠障害
- 低体温
- 便秘

などの不調が起こる！

セロトニンを増やそう！

1. 太陽と友だちになろう！

天候や季節などにもよりますが、1日20～30分程度は太陽の光を浴びましょう！特におすすめは朝の日光浴。朝の光は覚醒のスイッチになり、体内の生活リズムを整えることにもつながります。不規則勤務の方は特に意識して、太陽と仲良くなりましょう☺

2. リズムに乗って♪

セロトニンはリズムが大好き。

一定のリズムで同じ動作を繰り返すことでセロトニン神経が活性化されることが分かっています。

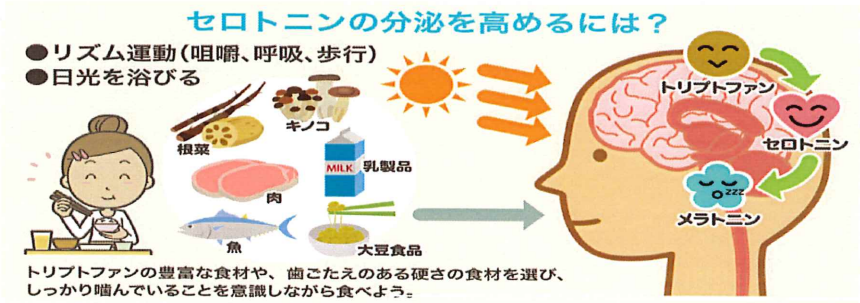
例）ウォーキング、スクワット、歌う、咀嚼　など

どのリズム運動でも、運動を始めて5分くらいからセロトニン濃度が高まり、20～30分でピークに達し、2時間程度効果は持続します。

しかし、やりすぎて疲れてしまうと、効果は低下。

毎日できることを5～30分間行うことが効果的です！

CHECK! セロトニンの材料は、たんぱく質に多く含まれているﾄﾘﾌﾟﾄﾌｧﾝという必須アミノ酸です。バランスのよい食事を心がけましょう。



健診・予防医学センター　保健師　吉田