



セロトニンとはノルアドレナリン（怒り・闘い）、ドーパミン（喜び・快樂）などをコントロールし心と身体を安定させてくれる重要な役割をしている脳内三大神経伝達物質の一つです。セロトニンが不足するとうつ病など精神疾患の発症リスクが高まるといわれています。

セロトニンは脳内以外にも存在し、腸内に90%「腸のぜん動運動を促す」、血液中に8%「止血作用・血管収縮作用」、脳内2%「神経伝達物質」あります。脳内で分泌されるわずか2%のセロトニンが不足すると精神面への影響が大きくなります。

### 脳内のセロトニンの働き

脳を覚醒させ意識レベルを調節する・自律神経を調節する・筋肉へ働きかける。痛みの感覚を抑制する・心のバランスを保つ

### セロトニンが不足すると

やる気が起きない・怒りっぽくなる・落ち込みやすい・緊張しやすい・ストレスが溜まりやすい・不眠・疲れやすい・過食・拒食になる・偏頭痛・下痢・便秘になる。など心身ともに不調になってしまいます。

### セロトニンが不足する原因

慢性的な運動不足・昼夜逆転といった不規則な生活・毎日数時間パソコンやスマホ、ゲームをしている・肉や魚、乳製品をあまり食べない・便秘・アルコールの飲み過ぎなどの生活状況が慢性的なセロトニン不足となりやすい傾向にあります。

☆セロトニンは規則正しい生活リズムを保ち、軽い運動、日光に当たるだけで自然と活性化してきます。

### セロトニンを増やす方法

- ① **朝日を浴びる** 毎日の光が網膜を刺激すると、セロトニンが活発になります。カーテンや窓越しでもよいので、午前8時までの朝日を浴びましょう。電気では弱すぎ、日中の太陽では強すぎになります。
- ② **ウォーキングなどの単純なリズム運動をする** 「何も考えないで行える単純なリズム運動」を15分行うと、セロトニンはどんどん活性化します。特に朝日を浴びながらのウォーキングは、最も効果的です。しかし「しんどい！辛い！」と感じると効果が減ってしまうので無理をしないようにしましょう。
- ③ **しっかり噛む** 「噛む」という行為もリズム運動になります。朝日を浴びながらしっかり噛んで食べると効果があります。ガムでも同様の効果があります。
- ④ **深呼吸をする** 呼吸と精神は深いつながりがあるといわれ、一定のリズムで深い呼吸を繰り返すとセロトニンが活性化します。
- ⑤ **泣く・笑う** 感動の涙を流した時には、自立神経のリセットと同時にセロトニンが活性化します。笑っても泣くのと同様に共感脳が働くのですが、笑いの方は活力がみなぎり、泣く方がより不安や緊張を和らげる働きがあるというデータがあります。
- ⑥ **食事** セロトニン分泌にはアミノ酸の一種である「トリプトファン」と「ビタミンB6」が必要です。  
トリプトファンの豊富な食材： 赤みの魚、バナナ、乳製品（チーズ、ヨーグル）、ナッツ類（アーモンドやひまわりの種）、大豆製品（納豆や豆乳）そば、魚卵（イクラやタラコ）  
ビタミンB6の豊富な食材： レバー、肉類（豚、鳥、牛）、ナッツ類（ピスタチオ）

☆ セロトニンが十分満たされていると毎日が楽しくなります。反対に不足すると憂うつになったり、うつ病などの精神疾患を発症するリスクが高くなります。薬やサプリメントで補うことができないため、生活習慣を改善し、セロトニンを増やすことで心と体の元気を作りましょう。

わからないことがありましたらスタッフにご相談下さい。