

「幸福感」を感じる物質「セロトニン」

「トリプトファン(アミノ酸)」 → 「セロトニン」 → 「メラトニン」

「幸福」とは心が満ち足りていること、「幸せ」とも言われます。人間は古来、幸福であるための方法に深い関心を寄せてきました。幸福についての考察や、幸福であるためにはどのような生き方をすべきであるか、その方法論は様々です。

「幸福感」とは、人が自分の人生にどれだけ満足しているか、又は、自分がどれだけポジティブな感情を感じているかを指します。

「幸福感」を感じるには、「セロトニン」という「神経伝達物質」が必要です。

従って、「セロトニン」が少なければ、「幸福感」を感じる力が少ないという事なのです。「セロトニン」は脳の「脳幹」と呼ばれる部分から分泌される「神経伝達物質」です。「セロトニン」が分泌されることで、喜びを感じる伝達物質と怒りや恐怖を感じる伝達物質の調節をし、心の安静を保っています。「セロトニン」によって気持ちを穏やかに保ったり、幸福感を感じたりする事から「幸せホルモン」とも呼ばれているのです。



「セロトニン」は、「トリプトファン」という「アミノ酸」から作られます。

従って、「アミノ酸」＝「タンパク質」の摂取量が少なくなると、「セロトニン」も不足する事にもなるのです。

「トリプトファン」から「セロトニン」を産生する能力は、男性の方が女性より約 1.5 倍高いといわれています。更に、女性は「トリプトファン」が欠乏すると「セロトニン」が男性の4倍も減少するといわれています。女性「セロトニン」を不足させない為に、「トリプトファン」を摂取する事が推奨されます。「トリプトファン」は「食肉」に多く含まれています。

つまり、「食肉」の摂取量が少なくなる高齢者は「トリプトファン」不足になりやすいのです。



又、「トリプトファン」は「睡眠ホルモン」である「メラトニン」の原料です。「メラトニン」が不足してくると、

“寝付きが悪くなり、夜中に目が覚めやすく” なります。

特に、“高齢者”にそのような症状が多い理由は、**タンパク質不足＝トリプトファン摂取不足**が疑われます。

そのような症状があると、「睡眠剤」が処方されますが、「メラトニン不足」＝「タンパク質」の摂取量が減っている証拠です。しかし、食事の摂取量を増やし「タンパク質不足」を補う事は、高齢者には難しい事です。その解決方法は、「メラトニン」の原料「トリプトファン」をサプリメントで補う事です。「トリプトファン」は体内では合成できないアミノ酸なので、“必須アミノ酸”と呼ばれています。



人生の3分の1は「睡眠」です！

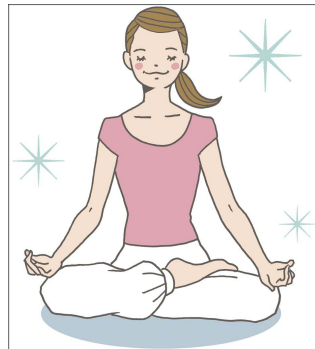
「セロトニン」と「睡眠」を充実させるための対策が「トリプトファン」という「アミノ酸」を補うことなのです！！

セロトニンを増やす 腹式呼吸

東邦大学医学部の有田秀穂教授：呼吸、覚醒、情動、の神経科学が専門より

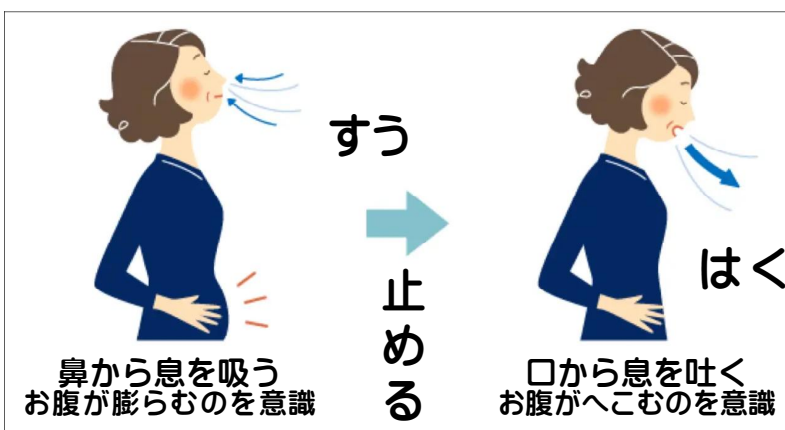
呼吸の動作に「意識」を集中して、5分以上行う。

私達は無意識に呼吸をしています、「呼吸を意識」して深くゆっくりと行う「腹式呼吸法」には、心を落ち着かせる効果があります。「リラックス」したり、何もしたくない「うつ」気分が吹き飛んだり、「背すじがシャキッ」としたり、更に、顔まで引き締まるそうです。この「腹式呼吸」を5分以上行えば脳内に「セロトニン」が増えるそうです（東邦大学医学部の有田秀穂教授）。「セロトニン」は、心を安定させる脳内の「神経伝達物質」です。うつ状態では「セロトニン」が不足していますが、「セロトニン」は興奮させる神経と、逆に不安や緊張を呼び起こす神経の両方を、「バランス」をとりながら制御する働きをして「平常心を保つ」物質です。



「セロトニン」がしっかりと分泌されると、「リラックス」する一方、「やる気」も出て、気持ちが「健康的」になります。つまり、「うつ」状態からも解放されるわけです。

「セロトニン」が増えれば、
「やる気」が出て
「受験生」にもプラス



「トリプトファン」を摂って
「セロトニン」を増やしましょう

くつろぐ呼吸法の割合 呼吸の間隔 … 吸う:4 保留:7 吐く:8

呼吸の原則

- ①呼吸は鼻から
- ②呼吸は吐く事から
- ③ゆっくりした呼吸を心がける

呼吸の要素

- ①吐く（吐息）：副交感神経の活性（弛緩）
- ②吸う（吸息）：交感神経の活性（緊張）
- ③止める（保留息）：細胞の活性

呼吸の部位

- 胸式呼吸（肋骨の開閉運動）
- 腹式呼吸（横隔膜の上下運動）
- 丹田呼吸（丹田への意識呼吸）

呼吸の基本形

●吸う時：ゆっくりと新鮮な空気、酸素、気エネルギーが入ってきて、とても気持ちが良く、「気持ちよく癒されていく」とイメージする。

●留息時：入ってきたエネルギーが全身に広がって行き、「全身が生き生きとしてくる、元気になってくる」とイメージする。

●吐く時：口を尖らせ、その唇の間を「身体の疲れや毒素、邪気が出て行く」とイメージする。