



いざ！健康ニュース

23号 2024.7.1

幸せホルモンを ご存じですか？

幸せホルモンとは、脳内ホルモンの一種です。喜び・楽しみ・やる気。これらの幸福感を与える物質が「幸せホルモン」と呼ばれるものです。代表的な3種類の物質の効能や増やし方をお伝えします。

① セロトニン

【効能】

セロトニンはホルモンではなく自律神経を整える神経伝達物質です。

活発な時間帯に優位になる交感神経と、寝ているときなどリラックスしている時間帯に優位になる副交感神経があります。

セロトニンがしっかりと分泌されていると、二つの自律神経のバランスが整い、精神が安定します。

【増やし方】

・セロトニンの原料となるトリプトファンは体内では生成されない必須アミノ酸のため、必須アミノ酸を多く含む大豆食品や乳製品の摂取がおすすめです。

・セロトニンを増やすのに重要なのは、太陽の光です。太陽の光が網膜を刺激してセロトニンの生成を活性化してくれます。

一日15分〜30分程度の散歩を日々継続することで、脳が徐々にセロトニンを生成しやすい構造に変化していきます。



② オキシトシン

【効能】

オキシトシンは、幸福感を与える、社交性を高める、不安や恐怖心を和らげる効果があります。またこの効果により、ストレス軽減や免疫力アップも期待できるといわれています。

【増やし方】

・家族とのだんらんや心を許せる友人との会話や食事、ペットとの触れ合い、スキンシップなどで、オキシトシンの効果的に分泌させることが出来ます。

・オキシトシンは思いやりホルモンとも呼ばれ、相手を思いやって何かを分け与えたり助けたりすることでも、体内のオキシトシン量は増加します。

③ ドーパミン

【効能】

ドーパミンは生きるために必要なやる気を促し、幸福感をアップさせるホルモンです。

仕事や学習などに必要な情報を一時的に記憶・処理する能力である「ワーキングメモリー」にもドーパミンは影響を与え、いわれられており、ドーパミンの分泌が活性化されると、学習能力や仕事能力のアップも期待できます。他にも、達成感、快感、喜び、感動などももたらします。

【増やし方】

・ドーパミンの原料となるチロシンというアミノ酸で、最も多く含まれている食品は乳製品です。チーズのほか、大豆

の煮豆、豆腐、納豆など大豆食品にも多く含まれます。

・ドーパミンは何かを達成していくことで活性化されます。仕事でもプライベートでも、目標を達成していくことで、ドーパミンが分泌されます。

大きな目標を設定する場合は、細分化して小まめに達成感を得ていきましょう。

また活性化には「ご褒美が効果的です。この仕事を終えたら美味しいお酒を飲もう、などご褒美を設定することで、ドーパミンの活性化につながります。



KDSウォークラリー 6月の結果報告



	1日平均		1日平均
1位 Y課長	12,964歩	2位 T理事	7,288歩
3位 T専務	7,278歩	4位 K所長	7,201歩
5位 Y副参事	6,505歩	6位 U社長	6,036歩
7位 O	5,504歩		

紹介します

☆私の健康法！



営業工事事務主任 S・N

私は健康について何も考えていませんでした。ですからネットより健康について探してみました。

「健康的なからだづくり」と生活習慣

食事での心がけ

- ① ときどきは食べたものをチェックする
- ② 外食が続くときは、前後の食事で調節する
- ③ 食べ過ぎを招く環境をつくらない

運動での心がけ

- ① ときどきは歩数計、活動量計などで運動・活動量のチェックをする
- ② 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチをそれぞれバランスよく行う
- ③ マイペースを守り、他人と比較しない(がんばりすぎない)

睡眠での心がけ

- ① 睡眠時間を削ることはなるべく避ける
- ② 就寝前は心を落ち着かせる
- ③ 太陽の光を十分に浴びる

これらを心がけていけるように頑張ってください。

編集後記



ストレスは生きていく限り必ずあるものだと思いますので、ご紹介した幸せホルモンを増やす方法を意識しながら日常生活を送り、ストレスを軽減できれば、と思いました。

管理部 O