



大山阿夫利神社の紅葉、ふじの海。山の景色も素晴らしいです。平尾 隆

発行 一般社団法人 相模原市医師会

晩秋の冷気が肌に心地よく感じられる季節となりましたが、皆様にはお変わりなくお過ごしのことと思います。今回のテーマは「幸せホルモンであるセロトニン」と「カフェインの依存症」です。幸せホルモンであるセロトニンをしっかりと蓄えるためのコツがあるようです。また、カフェインは適量であればあまり問題ないのですが、過量になると良くないようです。是非、ご一読下さい。

## 『幸せホルモン』セロトニンを 知ろう!

### はじめに

木枯らしが吹き始め落ち葉が風に舞う季節になりました。冬季うつ病をご存じでしょうか。秋から冬になると「気分が落ち込む」「食欲が増してしまう」「眠くて朝起きることができず体がだるい」といった症状が出る病気です。しかし、冬季うつ病の患者さんでなくても同じようなことが起きます。それは脳内の『セロトニン』が足りていないのです。

脳内で働く神経伝達物質のひとつで感情のコントロールや体内時計に関係する『セロトニン』について学びましょう。

### セロトニンが『幸せホルモン』と言われるわけ

ストレスに関係するホルモンにノルアドレナリンやドーパミン、セロトニンがあります。

- ・ノルアドレナリン…ストレスに打ち勝とうとするときに働く。
- ・ドーパミン…ストレスを乗り越えたときの感動や快感をもたらす。
- ・セロトニン…ノルアドレナリンとドーパミンをコントロールする。

セロトニンだけが幸せをもたらすわけではないですが、精神を安定させてくれる働きをしてくれるので『幸せホルモン』と呼ばれるようになりました。

増えると精神病になりやすい  
ノルアドレナリン  
減ると注意力や集中力が低下

増えると依存症になりやすい  
ドーパミン  
不足すると幸福感や喜びを感じにくくなる

セロトニン  
ノルアドレナリンとドーパミンをコントロールする

### セロトニン不足にならないように

私たちは起きている間にセロトニンを一定量分泌していますが、年齢を重ねるごとに分泌量は減っていきます。

不足させないためには

#### ①原料となる食物を摂取する

セロトニンは脳内で作られますが、その原料はトリプトファンです。

トリプトファンは体内で作ることができない必須アミノ酸の1つです。豆腐や納豆など大豆製品、牛乳やチーズなど乳製品、赤身肉魚、バナナに多く含まれています。

これらの食品を一気に食べるのではなく、毎日の食事にプラスすることをお勧めします。

サプリメントで摂取をするという方法もありますが、過剰摂取してしまう可能性があるため注意が必要です。過剰摂取の副作用に無気力、吐き気、頭痛があります。

#### ②日光を浴びる

最も効果的な方法は朝日を30分浴びることです。直接太陽を見ることは網膜を痛めますので絶対しないようにしてください。



#### ③リズム運動をする

太陽光を浴びたくてもできない方もいます。「リズム運動」を行うことでセロトニンの分泌量が増えます。

「リズム運動」とはウォーキングやジョギング、サイクリング、ダンスなど一定のリズムを体が刻む運動で、激しさは必要ありません。5～30分の間で行うようにしてください。

### 睡眠ホルモン「メラトニン」の原料

セロトニンは睡眠ホルモンのメラトニンの原料になります。メラトニンは脳に夜間分泌されるホルモンで睡眠を安定させたり、体内のリズムを調整する作用があります。睡眠不足は風邪をひきやすくなる要因であったり、高血圧や糖尿病の要因とされていますが、メラトニン不足とも関係しているとされています。日中に太陽光を浴びてセロトニンを作っておきましょう。夜にメラトニンの分泌量が増えますよ。

なお、日本ではホルモンに関するサプリメントの製造販売が禁止されているので、薬局でメラトニンを購入することはできません。一方で個人輸入することは可能です。アメリカではサプリメントとして販売されていますが、思わぬ副作用や健康被害を防ぐため用法用量を守って服用をしてください。また、併用してはいけない薬がありますので、服用中の薬がある方はお近くの薬剤師にご相談ください。

### おわりに

朝、日の当たる道で散歩をしたり、栄養のある朝食を摂取することでセロトニンを蓄え、夜は蓄えたセロトニンで催眠作用のあるメラトニンを作ります。良質な睡眠をとることで睡眠覚醒のリズムが作られます。また、良質な睡眠が脳の疲労を回復させ、体内のホルモンバランスを調整することで生活習慣病の予防につながります。安易に睡眠薬に頼らず、生活改善にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

<参考文献>有田秀穂. 脳からストレスを消す技術. 株式会社サンマーク出版. 2012

(相模原市薬剤師会 篠崎 昌哉)

