

Physical Mental Spiritual
Simple Economical Universal
Total Lifestyle Change

自然を基調にした健康づくりの情報誌

トータルヘルス

No. 90



幸せホルモンでストレス解消、そして健康増進

巻頭言

ストレスの多い現代、読者の皆様はどのようにしてストレスと向き合い、処理しておられるだろうか？ストレスは、重要な臓器や細胞を手当たり次第に攻撃し、病気や老化を進める大きな要因となっている。時に、食事や生活習慣は申し分ない程健康的なものであるにも関わらず、ガンなどの大きな病になり、「なぜ私が？」「なぜあの人が？」という問いかけが生まれるものである。その様な時にはストレスの点ではどうだったかと考えてみよう。ストレスや大きな悩みに打ち勝ちがたいと感じる時、心に安らぎを取り戻したい時、以下のような方法があることも思い出してほしい。

出産と授乳することによって母体にオキシトシンと言うホルモンがたくさん分泌される。このホルモンの影響で、我が子を愛しく感じて、子供を見つめ優しく触れる。その愛情を感じて子供の中にもオキシトシンが分泌される。オキシトシンは親子間の絆を深め、他者に対する関心、社交性、学習効率を高めるなどの働きがある。他に、身体への効果も大きい。オキシトシンが脳内で充分につくられた人は成人してからストレスに強い脳になるという。血圧の低下やストレス軽減、また、痛みに対する耐性も増す。

オキシトシンは親子間だけではなく、友達や愛する人同士でも作られる。手をつないだり、目を見つめあったりすることでオキシトシンは分泌されるのである。一番効果的なのは手、首、又背中を撫でることである。肩や首筋などをほぐしてもらう、全身を軽くマッサージしてもらう時、何とも言えないリラックス感感じるのはこのためであろう。愛するペットである猫や犬を抱きしめたり撫でているときでも、飼い主もペットも心安らぎ、ほのぼのとした幸福感に満たされるものだが、このような時にも脳内でオキシトシンが分泌されているからだという。麻布大学の研究チームは、家庭で飼われている犬とその飼い主の濃度を測る実験を行った。その結果、飼い主をよく見つけて親密な行動をとる犬は、あまり見つめない犬よりもオキシトシンの濃度が高かったほか、その飼い主の尿でも同じ傾向がみられたという。

また、近くに愛する人やペットがいない時でも、何かに感動する時、「きれい！」「かわいい！」「すばらしい！」などと感じて言葉にする時もオキシトシンが分泌される。ストレス解消のため、ぜひ、これらのことを試みてみたらどうだろうか？きつと今までよりも幸福感は増すはずだ。そして体の健康も増進することであるろう！

出典：http://www.9nhk.or.jp/kabun-blog/ NHK 科学文化部

Contents 目次

- 巻頭言：幸せホルモンでストレス解消、そして健康増進 … 1
- ご存知ですか？ニュースタート健康法の底力⑥休息 … 2～5
- アレルギーを良く理解しよう (6) … 6～9
- 美容と健康の基本のキ④ … 10～11
- 体験記：自然療法で乳ガン改善 … 12～13

- 新鮮ジュースで生き生きライフ (5) … 16
- 野菜はちから カボチャパワー … 15
- トピクス：命を救った抱擁—オキシトシンの偉大な力— … 16～17
- クッキング：ノンオイルのパイ皮と豆腐キッシュ … 18
- N K K だより：2015年健康セミナーイベント情報 … 20