

幸せホルモンって??

総務課 皆見 和美

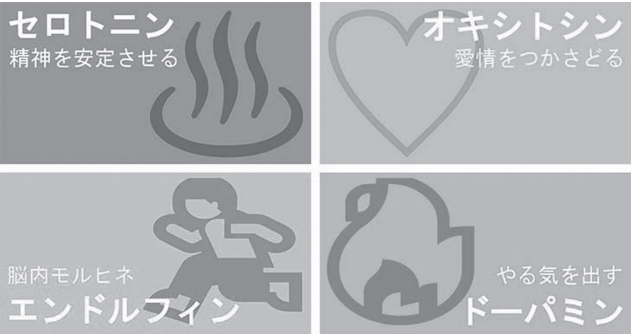
◎「幸せホルモン」をご存知ですか？

幸せホルモンとは、脳内ホルモンの一種です。脳内ホルモンとは、脳内に分泌されるホルモンや神経伝達物質の総称です。脳内物質の中には、人の感情や意欲に大きな影響を与える物質も存在します。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。



◎「幸せホルモン」の種類

- 精神を安定させる…セロトニン
- 愛情をつかさどる…オキシトシン
- 高揚・鎮痛作用のある…エンドルフィン
- やる気を引き出す…ドーパミン



◎セロトニンとは、

幸せホルモンの代表格であり、自立神経を整えて幸福感をもたらし、心を平常に保つのに役立つ安定のホルモンです。食欲のコントロールにも一役買い、睡眠を促すホルモンである「メラトニン」の原料にもなります。不足するとネガティブ思考に陥りやすくなり、涙もなく悲しくなるなど悲哀感に襲われることもあります。

分泌を促すには、起床後すぐにカーテンを開けて室内に日光を取り入れ、朝日を浴びる。一定のリズムで体を動かす運動でも分泌が促されます。セロトニンの原料となるトリプトファンを多く含む食品（豆腐・納豆・大豆・味噌などの豆製品、牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品、バナナ、赤身魚、レバーなど）を意識的に少しずつでも摂取する。

◎オキシトシンとは、

不安感や恐怖心を和らげて安らぎを与え、優しい気持ちにさせてくれるホルモンです。オキシトシンが分泌されると副交感神経が有意に働き、心身ともにリラックスするためストレスを軽減させてくれます。

分泌を促すには、スキンシップが効果的です。家族・恋人・友人・ペットとのスキンシップやマッサージ、ハグなどです。見つめあう、家族団らんする、楽しく食事する、など心を通わせるだけでも有意義です。

◎エンドルフィンとは、

苦痛を和らげる作用があります。気持ちいい、幸せだ、という快感・多幸福感ももたらします。また、ドーパミンの効果を持続させ集中力をアップさせる効果や、記憶の定着を助ける効果も期待できます。

分泌を促すには、運動です。やや息が上がる程度の有酸素運動を30分以上すると効果的です。辛い物を食べることも、辛さという痛みを癒すために分泌が活性化するそうです。サウナ浴も温と冷の刺激を繰り返すことで血流が良くなり多幸福感に包まれます。「整う」と呼ばれる状態です。（サウナは身体に大きな負担をかけるため、血圧の高い方や持病のある方は注意が必要です。）

◎ドーパミンとは、

様々な行動の原動力になるやる気を促し、幸福感を高める働きを持ちます。達成感や快感、感動などももたらすため、不足すると無気力や無関心なども引き起こします。

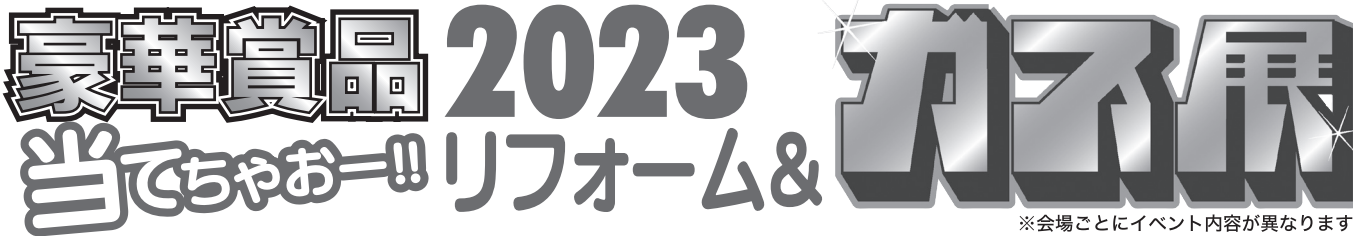
分泌を促すには、目標を設定し、いくつも達成できる環境を作ると効果的です。その時にご褒美を想像するとドーパミンが増えると言われています。大きな目標である必要はなく、「この仕事がひと段落したら休憩してお菓子を食べよう」などの目標を立てることです。達成できた自分を褒めてあげることも効果的です。

私は、毎日わんこと見つめあい、スキンシップをして、オキシトシンの分泌を活性化しています!!

<https://studyhacker.net/happy-hormones> <https://www.kouritu.or.jp/>

応募方法

応募用紙を印刷して会場までお持ち下さい。会場でも応募用紙をご用意しています。



※会場ごとにイベント内容が異なります。

※2ヶ月間掲載させていただきますが、応募は1家族1枚とさせていただきます。



※写真はイメージです。

※社会情勢により、内容が変更および中止になる可能性がございます。あらかじめご了承ください。

2023 リフォーム&猫展 応募用紙 回収場所:「ショールームFLAMME(フラム)」、「名張市武道交流館いきいき」

※イオン伊賀上野店では、応募用紙の受付は出来ません。

希望賞品:

氏名 _____ 年齢 _____

住所 _____

TEL _____

※発表は紙面にて掲載させていただきます。ご記入いただきました個人情報、抽選のみ使用させていただきます。

ご希望賞品の
A・B・Cを
記入してね!



《応募用紙の回収場所》

