

ストレスから身を守ってくれる3つのホルモン

- 1) セロトニン
- 2) メラトニン
- 3) オキシトシン

1) セロトニン

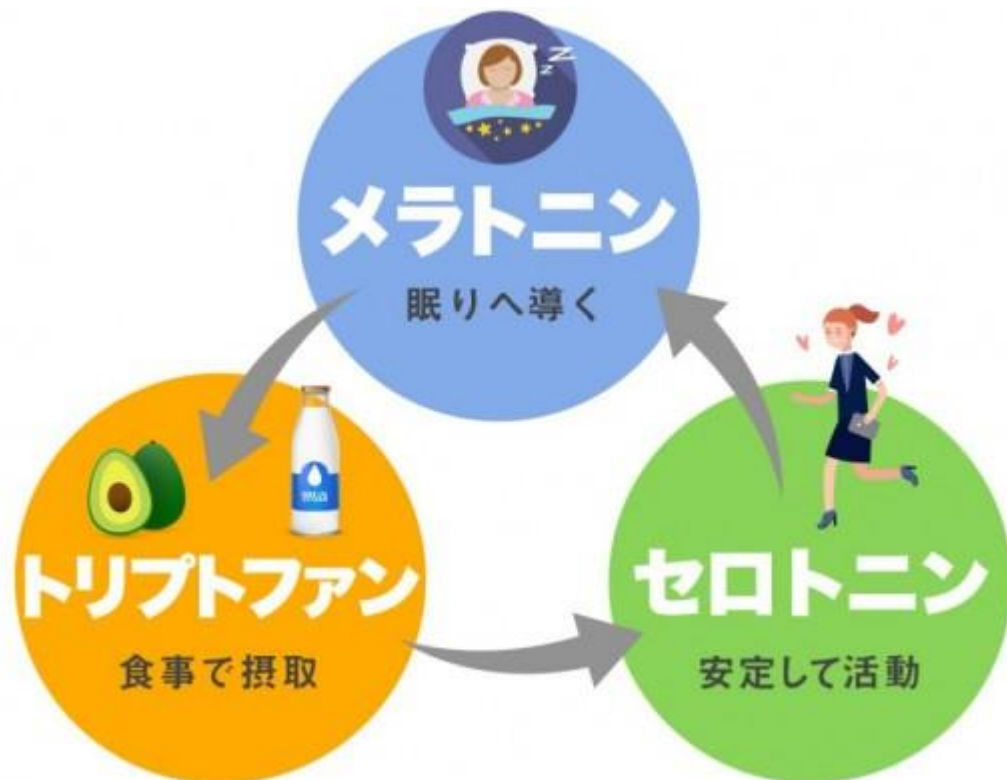
セロトニンは、精神面に影響を与える神経伝達物質です。セロトニンが不足すると精神のバランスが崩れ、暴力的になったり、うつ病を発症する原因ともなったりします。また、ストレスがかかる状態ではセロトニンは不足しやすくなります。その為、ストレスを多く抱える現代人の多くはセロトニンが不足した状態にあるといわれています。

セロトニンは必須アミノ酸のトリプトファンという物質から合成されます。ただトリプトファンは体内では産生されません。その為、トリプトファンは、食事から摂る必要があります。さらにその為には、良質のたんぱく質をとる必要があります。ちなみにトリプトファンが豊富に含まれる食品は大豆・豆製品、乳製品、バナナなどがあります。

トリプトファンからセロトニンを合成するときにはビタミンB6が必要となります。ビタミンB6を豊富に含むのは玄米や小麦胚芽、牛、豚、鶏のレバー、マグロや鰹の赤身などです。

セロトニンは、日光を浴びることや運動を行うことで活性化されますのでなるべく、朝日を浴びることが大切です。また、セロトニンは、よく噛むことで活性化されますので朝食をしっかりと噛んで摂ることが大切です。セロトニンは、ドーパミン・ノルアドレナリンを制御し精神を安定させる働きをする以外にも、内分泌ホルモン、睡眠、体温調節、性行動、感覚運動反応、学習、などに関与します。

睡眠を安定させる物質であるメラトニンもセロトニンから作られます。起きている時間はセロトニンが、寝ている時間はメラトニンが精神を安定させる鍵を担うというわけです。



2) メラトニン

メラトニンは、「睡眠ホルモン」とも呼ばれます。体内時計に働きかけることで、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があるのを特徴とするホルモンです。朝起きると日光を浴びると思います。その際に、メラトニンの分泌が止まります。そして、目覚めてから14～16時間ぐらい経過すると体内時計からの指令が出て再びメラトニンが分泌されるように体がセットされます。その時間に近づいてくると、徐々にメラトニンの分泌が高まり、深部体温の低下とともに眠気を感じるようになります。

このメラトニンの自然な分泌のリズムを妨げるのが、パソコンやスマホやブルーライトとよばれる光を発するものです。また、過度なストレス、人間関係の悪化も原因にな

ります。その為、夜中の強い照明や夜遅くまで働くなど、夜のストレスはメラトニンの分泌が低下し、睡眠の質の低下につながります。

また、メラトニンは、年齢を重ねるとともに分泌量が減少します。加齢により体内時計の調節機能が低下するため、加齢に伴い朝早く目覚めたり、夜中に何度も目が覚めたりします。このメラトニンは睡眠作用の他にも、抗酸化作用を介して疲労や病気や老化防止にさまざまな効果を持つことで注目されているホルモンでもあります。



3) オキシトシン

オキシトシンは、抗ストレス作用、摂食抑制作用をもつホルモンとして知られています。また、オキシトシンは、母と子の愛情や、社会での集団生活の中で人間関係を築いていく社会的行動にも関与しているということで注目されているホルモンでもあります。出産の際には、母体でオキシトシンが大量にでて、その作用で子宮を収縮し、分娩が

進行します。また、子供が母の乳首を吸う刺激でオキシトシン分泌が促されるとさらに母乳が出やすくなります。このように出産、授乳、母性行動の形成にも重要な役割を果たしています。

オキシトシンは、精神的な安定作用をもつセロトニンの働きを促進することでストレス反応を抑え、人と交わったりする社会的行動への不安を減少させるといわれています。他者信頼をあげたり、うつ病を改善させたり、積極的に人と関わる作用をもつ作用が、オキシトシンを人に投与することで分かっています。