

保健室だより 10月

大阪府立茨木西高等学校 保健室 2016



空が高くなりました。

空気が澄んで、朝夕、秋の気配が感じられるようになりました。
「秋」という呼び名は、空が明らかに(明るく)澄みわたる季節、
多くの穀物が実り、収穫が「飽き満ちる季節」ということから付いたといわれています。
気候がおだやかで過ごしやすいこの時期、私たちの心も明るく澄みわたり、
実り豊かな季節になればいいですね。



心と体は一体のもの、心が晴ればれとしていけば体も元気です。
反対に、心配事や悩みがあって心に元気がなくなると、体調もくずれはじめます。
私たちの心と体はいつも、つながって動いています。この二つの間にはいったいどんな関係がある
のでしょうか。今月は、その心と体の関係について考えてみました。

しっかり出てますか？ ハッピーネスホルモン…。

私たちの脳の中には、ベーターエンドルフィンと呼ばれる物質がセットされています。
みなさんは、ランナーズハイという言葉聞いたことがありますか？
マラソンで長く走り続けるうちに、疲労感が快感に変わるという現象です。



ベーターエンドルフィンは、脳内麻薬と呼ばれ、このランナーズハイのように
「つらい苦しい気分を幸福感に変えたり、私たちの体の痛みを和らげる」作用を持つと言われて
います。

つまり、人間は「自分の力で痛みを和らげる物質を体内で作ることができる」と言う訳です。

民間の針療法で腰痛が治ったというような話も、針などの刺激がこのエンドルフィンの
分泌を促し、その結果、痛みが軽くなったと考えられます。
さらに、このエンドルフィンには痛みをおさえる効果だけでなく、
脳の働きを活発にして、精神的なストレスを解消する作用があるとも言われています。
ストレスが解消されることによって、体の免疫力が高まるため、エンドルフィンが出て
いるときは、むし歯の発生が抑えられることもわかってきましたし、動物実験ではあり
ますが、ガン細胞に関しても、その増殖をおさえる力があることさえ、わかってきました。

つまり、私たちは、このエンドルフィンが働くことによって、強い痛みやストレスに耐える力が
生まれたり、快適になったり、幸福感を味わったりすることができるというのです。

だから、東京医科歯科大学の志村則夫助教授は、このベーターエンドルフィンのことを
幸せホルモン=ハッピーネスホルモン と名付けておられます。



結論：ハッピーネスホルモンこと、ベーターエンドルフィンが体内で順調に作られているかどうかということが私たちの健康生活に大きく関わっている！！。

〈それではこのハッピーネスホルモンはどのような時に作られるのでしょうか…〉

一言でいえば……

「好きだ、楽しい」という感情はエンドルフィン=ハッピーネスホルモンを発生させます。
たとえば、おいしいものを食べている時、
好きな人と一緒にいる時、
好きなことをしている時は、
エンドルフィンはたくさん発生して、よりしあわせ感を味わえるように助けています。
反対に強いストレスが加わり続けると、エンドルフィンの量は、わずかしか上がりません。



つまり、私たちが楽しく生きるためには、
いかにハッピーネスホルモンをたくさん発生させ続けるか……ということが
課題になってくるのです。

いくら、楽しければハッピーネスホルモンが発生すると言われても、
現実的に私たちの生活は、毎日楽しいことばかりはありませんね。学校生活では、
きらいな授業も受けなくてはなりませんし、いやなテストもあります。



それらのストレス解消のために、いくらおいしいものをたくさん食べて
ハッピーネスホルモンを出そうとしても、お腹がいっぱいになればそれ以上は食べ
続けることはできませんし、どんなに好きなスポーツでも、ずっとやり続ける体力はありません。
また、いつもいつも、好きな人といっしょに時間を過ごすこともできません。

つまり、物で(物理的に)心を満たすことによって得られる、ハッピーネスホルモンの発生は、
残念ながら、限界があり永遠には続かないのです。

では…他に、このハッピーネスホルモンをずっと発生させ続ける方法はないのでしょうか……
実は……

あるのです。それは……「希望を持つ」こと。
人生に目的を見つけ、それに前向きに取り組むこと。夢の実現に努力すること。
これが、ハッピーネスホルモンを永続的に発生させ続ける状態につながるというのです。



つまり、心のレベルでの欲求を満足させることが重要だというわけです。
なんだか、難しそうですが、これをもっと簡単なことに置きかえると……、
ずっとやり残していた、課題をなんとか、がんばってやりきってホッとした瞬間、できないとあ
きらめていたけど、最後の必死のひと頑張りが実を結んで、思わず「やったぁ！」と叫んだ瞬間、
そんな時には、たっぴりとハッピーネスホルモンが発生している……ということ
なのです。日常生活の中で積み重ねる、7千達成感……。



それが、ハッピーネスホルモンを継続して発生させるヒケツなのです。
ちょっとやる気になりませんか？