



日本通運健康保険組合 認定産業医
医学博士
医療法人ルーク会 白金高輪駅前 内科・糖尿病クリニック院長
日本内科学会認定内科医・日本糖尿病学会専門医・
日本糖尿病協会療養指導医
日本医師会認定産業医・日本医師会健康スポーツ医

経歴 岩手医科大学卒 順天堂大学大学院
医学研究科(博士課程)卒
専門領域 糖尿病・代謝内分泌学

メンタルヘルス への効果

思いっきり走った後に、爽快感や達成感などとてもよい気分になった経験がある方も多いのではないのでしょうか。つまり、運動がもたらすメリットはカラダへの効果だけではなく、メンタルヘルスにもよい影響があらわれます。そして、逆に、運動不足はメンタルヘルスを悪化させる要因になります。

- 認知症の低減
- 不定愁訴※の低減
- 気分転換やストレス解消
(そのメカニズムにはセロトニンの関与)

※「頭が重い」「疲れがとれない」などさまざまな自覚症状を訴え、検査をしても原因となる病気が見つからない状態。



メンタルヘルスにはセロトニンが重要と言われています。セロトニンとは脳内でつくられる神経伝達物質の一つで、感情をコントロールして精神の安定をはかる役割を担っています。脳内のセロトニン量が増えると、心が落ち着いて爽やかな気分になり、集中力が高まるといわれています。一方、セロトニンが不足すると、イライラしたり怒りっぽくなったりして、うつ病や不眠症などさまざまな問題が発生しやすくなります。

セロトニンは、適度な運動によって脳内に増えることがわかっています。つまり、運動を習慣にすることで、日々のセロトニン分泌を促し、毎日が笑顔で前向きになれるわけです。

運動のソーシャルサポートへの役割

ソーシャルサポートとは「社会的関係の中でやりとりされる支援のこと」を言います。私たちは、いろいろな人といろいろな形のつながりを持って生きています。そういった社会とのつながりが豊かな方が、将来長く健康でいられ、認知症にもなりにくいことが知られています。

運動を通しての仲間づくりなど、これまで出会うことのなかった仲間と交流を持つ機会が得られることもあります。広い人間関係を築いておくことで、自分が困ったときに多様なサポートを得ることもできます。その存在こそが、「ソーシャルサポート」です。

つながりを通していろいろな刺激を受けることができ、「がんばろう」という気持ちのハリを持つことができたり、ストレスのネガティブな影響を減らす原動力となります。

最後に

先にお話ししたように、運動習慣にはメリットばかりです。このような新たな生活環境の中でずっと窮屈さを感じたり、できないことに不満を漏らさずに、今できること、今できる運動を考えましょう。そして大切なことは、楽しいと思える内容や量を続けることです。まずは今日から、小さな心がけから始めてみてはいかがでしょうか。