

セロトニンを増やそう

福島淳 イラスト・福島マルゲリータ



するには、どうしたらよいかを具体的に考えていく。

セロトニンの分泌を促す要因

人間が生活していく上で、基本的な活動であるリズム運動。

例えば歩行や呼吸など。セロトニンの血中濃度が上がったと、前回に紹介した咀嚼運動も含まれる。そこで、ガムを噛むのはプラスになると言える。

太陽光。

睡眠覚醒リズムにも大いに関係してると言われる。太陽光(光)がセロトニンの分泌を刺激するのだ。季節性うつ病は、太陽光の少なくなる季節にかかる病気になる。

毎年、冬に入るとウツになる人がいたが、たまたまその時期に太陽光あふれるリゾート地に旅行したら、ウツにならなかつた。そんなエピソードから、季節性うつ病にはセロトニンが関与しているのではないかと考えられている。

「トリプトファン」

セロトニンを合成する材料は、体内では合成できないこの必須アミノ酸である。食べる以外に摂取する方法はない。トリプトファンを多く含む食品には、バナナ、大豆、乳製品がある。

さらに、トリプトファンが脳内に入りやすくする為には、動物性蛋白質を少なめにし、炭水化物中心の食事がいいとされている。ただし、高脂血症(中性脂肪が高いタイプ)の人は用心。炭水化物の取り過ぎで中性脂肪が高くなりやすい。最終的にはトリプトファン、ビタミン

B₆、ナイアシン、マグネシウムから、セロトニンが合成されるのだ。

まとめると、セロトニンを増やすためには、規則正しい生活、朝日を浴びること、ジョギングなどのリズム運動を心がけることだ。

最も手近な方法なら、腹式呼吸も有効だ。毎日30分間で3ヶ月続けてみると、セロトニンの自己抑制機能が弱まり、値が恒常的に高まると言われている。

また、当たり前のようにだが、せむ食事も気をつけて欲しい。精進料理を理想として、動物性蛋白質の摂り過ぎに注意するべきだ。

さて、実際の医療の現場でも、セロトニンは注目されている。脳内セロトニン濃度を上げる選択的セロトニン再取り込み阻害剤(Selective Serotonin Reuptake Inhibitor, SSRI)である。

一度分泌されたセロトニンは、そのままだと再吸収されてしまう。その再吸収を妨げることで、脳内セロトニン濃度を上げてやろうという仕組みだ。うつ病、パニック障害、強迫性障害、不安障害などに効果的といわれ、欧米では治療の第一選択薬となっている。

日本でも、パロキセチンとフルボキサミンが使われており、近い将来には数種類が増えそう。

まずはふだんから日常の範囲でセロトニン神経系を活性化するように心がけ、それでも気になる症状がある時は、専門医を訪ねてみよう。落ち込む脳にもくれる脳にも、対処法がちゃんとあるのだ。

近年「セロトニン」という単語がメジャーになりつつある。これは脳の神経伝達物質の名称だが、その役割は「平常心」をコントロールするものであり、心身の準備状態を作っていると言えらる。

従って、これがアンバランスになると、平常心が保てない為に短気でキレやすくなったり、心が不安定な状態に陥り易くなる。

またセロトニンは、睡眠状態では殆ど活動せず覚醒と同時に動き始め、1日のスタートを準備状態に持って行く。これが正常に働かなくなると、寝起きが悪くなったり、いつまでも気分がスッキリしない原因となってしまう。

数ある神経伝達物質でも代表的なのが、このセロトニンと、ノルアドレナリンとドーパミンだ。

ドーパミンは、オリンピックの年によく耳にするのだが、性欲や食欲など、生存の欲求に深く関わっている。その一方で、薬物依存にも関与しており、人間の欲求の暗黒面を映し出している。

そしてウツ病の場合、この基本的な生存欲求が低下してしまうので、大変な状況になるのだ。

ドーパミン系の神経受容体をブロックする薬は、幻覚や妄想を抑える薬として使用される。逆にドーパミン系を賦活させる薬は、パーキンソン病の治療に用いられている。

かつて、パーキンソン病を疑った医師が自己診断の上、抗パーキンソン病薬を自ら服用したところ、幻覚妄想が出て興奮

状態になり、深く反省したという話を聞いた事がある。どういう病気であれ、専門家の意見を聞く事が大切だという事例だろう。

次に、ノルアドレナリン神経についてご説明しよう。この神経は、精神的にも身体的にも危機的状態に人が置かれた時に、興奮する神経系と言える。

脳幹から大脳皮質、大脳辺縁系につながり、全身に警戒信号を送信する役を担う神経でもある。刺激されると自律神経系を興奮させ、逆に低下すると不安やウツ気分が生じるのだ。この為、セロトニンと並んで、ウツ病の際にも最もバランスの崩れる神経系と言われる。

ノルアドレナリン神経が興奮すると、覚醒レベルがあがり、血圧が上昇し、心臓をドキドキさせて、次なる行動に備えるわけだ。

セロトニンも、睡眠から覚醒へと調子を出すのに関与する神経伝達物質だが、ノルアドレナリン神経は外部からのストレスが圧力となり、もっと覚醒レベルが上がっていく。

さて、話をセロトニンに戻そう。現在、私たちの身の回りは急速に便利になり、また情報化社会になったせいで、運動不足、不規則な生活にとっぷりと浸かっている。そのせいで、身も心も新しい生活環境に慣れなくて、セロトニン神経のバランスを崩しつつあるのが、現状ではなからうか。

そこで、脳内のセロトニンを増やし、セロトニン神経系がスムーズに働くように

