



からだステーション

2026年
4月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

セロトニン

アドレナリン、ドーパミン、セロトニンは脳内で働く神経伝達物質です。アドレナリンは興奮すると分泌される物質として有名ですね。怪我をした選手がプレー中に痛みを感じなかったか？という質問に対し「アドレナリンが大量に分泌されていたので、痛みを感じませんでした！」とよくコメントしますよね。ドーパミンは不足すると神経が筋肉に伝達されにくくなるため、運動障害が出現するパーキンソン病として知られています。意外に知られていないのがセロトニンですが、セロトニンは「幸せホルモン」として今注目を浴びています。今回はセロトニンにスポットを当て、セロトニンの持つ幸せ効果についてお伝えします。

アドレナリン

アドレナリンは外部からの危険やストレスに対して、それを回避しようとするときに働くホルモンです。ストレスに対応するため、血液の供給を増やし、筋肉を緊張させ、心拍数や血圧、血糖値を高めます。また、怒りや不安、恐怖などの感情を引き起こします。アドレナリンの分泌が過剰になると攻撃的で怒りっぽくなったり、イライラしてキレやすくなります。逆に少なすぎると物事への意欲がなくなり、抗うつ状態に陥ります。

ドーパミン

ドーパミンは喜びや快楽を司るホルモンです。夢中になったり、感動している時にドーパミンは分泌されます。学習や運動機能、性機能、向上心などに関係し、達成感による快楽を得ることで、更なる

意欲をもたらします。逆にドーパミンが不足すると物事への関心が薄れ、運動機能が低下して、パーキンソン病になるリスクが高まります。

セロトニン

セロトニンは精神を安定させ、幸福感を生み出すホルモンです。アドレナリンとドーパミンを、バランスよく働くようにコントロールしています。セロトニンは脳と腸で作られます。脳内に存在するのは数パーセントですが、わずかな量のセロトニンが人間の精神の落ち着きに、大きな影響を与えることが分かっています。そのためうつ病の治療薬には、セロトニンの働きを良くする薬が使われます。

幸せホルモン

セロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから作られる脳内神経伝達物質のひとつで、不足するとうつ病になることで知られています。セロトニンによる感情の制御が出来なくなってしまうからで

す。逆にセロトニンが多く分泌されれば精神を安定させ、幸福を感じやすくなるため、幸せホルモンと呼ばれます。更にセロトニンにはたくさん効果がありますから、セロトニンの働きを見ていきましょう。

ストレスに強くなる

セロトニンが感情をコントロールすることで、嫌なことやショックなことがあっても怒りや悲しみなどのネガティブな気持ちを引きずらず、前向きな考えにしてくれます。また、衝動を制御する働きもあるため、ストレス回避の目的で何かに依存する状態を防ぐ効果もあります。

記憶力や学習能力の向上

セロトニンは脳内で記憶や学習に関する働きをする「海馬」への作用もあります。覚えたいことを効率よく覚えられるように、情報を取捨選択





してくるので、仕事や勉強の効率アップにつながります。また、セロトニンが十分に分泌されていると、イライラや不安が解消されるので、仕事や勉強に打ち込みやすい精神状態にしてくれます。

アンチエイジング効果

セロトニンの働きとしてあまり知られていないのが、「抗重力筋」という筋肉をサポーターする働きです。抗重力筋とは姿勢を支えるために、重力に逆らう筋肉のことです。背中や腰、お尻など様々な部分にある筋肉です。また、目の周りや頬にある筋肉も抗重力筋のひとつです。セロトニンが抗重力筋の力を増強することで、スッと伸びた姿勢を保ち、顔のたるみやほうれい線を予防する、アンチエイジング効果が期待できるのです。

セロトニンが多く分泌されるとストレスに強くなり、記憶力や学習能力が向上し、アンチエイジング効果を得られて幸せになる、と聞かされれば「じゃあセロトニンを多く

分泌させるにはどうすればいいの？」って思いますよね。ここからはセロトニンを分泌させる方法をお伝えします。

太陽の光をよく浴びる

太陽の光を浴びるとセロトニン神経が活発化し、セロトニンが分泌されやすくなります。日中は太陽の光が強すぎず、紫外線も浴びてしまわずから、午前9時ごろまでの、朝日を浴びながら

のウォーキングがお勧めです。日光は窓ガラスや薄手のカーテンも通り抜けてくるので、外へ

出なくても窓辺に居るだけで、十分太陽の光を浴びることが出来ます。また、太陽の光を浴びることでビタミンD

の合成も出来ますから、積極的に太陽の光を浴びましょう。

生活のリズムを整える

セロトニンは日中に分泌され、夜間にはほとんど分泌さ



れません。その代わり夜間には、メラトニンという睡眠の質を高めるホルモンが分泌されます。夜更かしをしたり、食事の時間がまちまちだと、セロトニンとメラトニンの分泌異常が起こり、うつ病や不眠の原因になります。決まった時間に寝て決まった時間に起き、決まった時間に食事を摂るように心掛けましょう。

リズム運動をする

リズム運動とはウォーキングやジョギング、ラジオ体操など、一定のリズムを重視した運動のことです。江戸川区ではダンスをアレンジした簡単なリズム運動に早くから取り組み、参加した約1万人の中、中高年の体力年齢が、10歳から15歳も若くなったことが報告されています。一方、リズム運動のメンタル面への効果は、東邦大学

医学部の有田秀徳教授が立証しています。同教授によれば、セロトニンの分泌には呼吸、歩行、咀嚼(そし



やく)などのリズム運動が効果的だと言います。

効果的なリズム運動

最も簡単で効果的なリズム運動は咀嚼(そしやく)、つまり噛むことです。ご飯を食べるときによく噛むことで、脳内セロトニン濃度が高くなるということが分かっています。また、大リーグの選手がよくガムを噛んでいますが、あれはガムをかむことによつてセロトニンを分泌させ、平常心を保っていると言われます。いかがでしたか？セロトニンの働きがお分かりいただけたいと思います。リズム運動でセロトニンを分泌させ、幸せになりましょう！



参考文献 医療プレミア/女性の美学/OMRON

患者様の声をお聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などを今後に活かしていきます。

