

心を健康に 保つための生活

～心の時代の福音～

2023/7/2

うつ病になりにくい生活習慣

オメガ3脂
肪酸

トリプト
ファン

太陽光

睡眠

運動

腹式呼吸

交流

趣味



うつになりにくい食事

- **青魚(サバ・アジ・イワシなど)を食べる**
 - 青魚に含まれるDHA・EPAはうつ病を防ぐ効果がある(オメガ3脂肪酸)
- **豆類(豆腐・味噌・納豆など)を食べる**
 - 豆類に豊富に含まれる「トリプトファン」はうつ病の原因と考えられる「セロトニン」の材料である
- **理想的なのは「地中海式食事」**
 - 野菜や果物、ナッツ類、糖類、魚介類、オリーブ油、穀類が豊富で、さらに適量の赤ワインを使い、肉類や乳製品の摂取量が少ない

地中海式食事



和食はもっと素晴らしい！



太陽光を浴びる

- 朝起きてすぐに太陽光を浴びることで「セロトニン」が分泌される
 - 憂うつな気持ちや不安をやわらげる
- 「セロトニン」と「メラトニン」の関係
 - メラトニンは睡眠をコントロールするホルモン
 - 昼間(セロトニン) > 夜(メラトニン)
 - 昼間にセロトニンが増えると熟睡できる！
- 太陽光を浴びられない人用のライトもある！
 - 太陽光と似た光を発するライト
 - 気持ちよい目覚めにも役立つ



質の高い睡眠

- 不眠はうつ病のリスクを1.5~2倍にする！
 - うつ病になると80%が睡眠障害
- 最初の眠りが大切(量より質)
 - 寝入って直ぐに約1.5時間
 - 「ノンレム睡眠」は脳を休ませる睡眠
- 質の高い睡眠のために
 - 昼間の活動(太陽光・運動)
 - アルコール・スマホ・入浴は2時間前まで



運動

- 活動的な人はうつになりにくい

- うつ病の発症リスクが15～20%減(米研究)

- 「有酸素運動」が効果的

- 有酸素運動はうつ病や不安気分の改善に有効
- 水泳・ヨガ・ジョギング・エアロビクスなど

- うつ病の治療にも使われます

- 「運動療法」

- 犬の散歩でうつ病を克服した事例

- 重症のうつ状態でほとんど寝たきりだったが、犬の散歩をするようになって劇的に改善した！



腹式呼吸

- 普段から「お腹」で呼吸する
 - 吸うときにお腹を膨らませ、吐くときに引っ込ませる(肩で息をしない)
- 吸う時間の倍の時間で吐く
 - 4秒で吸って8秒で吐く
 - アプリもあります
- 他にも効果あり
 - リラックス
 - ダイエット！



趣味

•趣味は認知症を防ぐ！

- 男性の場合は**趣味が5つ以上**、女性の場合は**趣味が4つ以上**の人が認知症発症が一番少ない
 - 『80歳でも脳が老化しない人がやっていること』脳科学者・西剛志

•なぜ認知症(脳の萎縮)を防ぐのか

- ① **「無我夢中」**になる:自分が好きなことで頭が一杯にして「ストレス」から離れる
- ② **仲間との交流**:同じ興味を持つ仲間との交流は心の健康度を上げる
- ③ **ワクワク・ドキドキ**:新しい事に挑戦すると、脳細胞が元気になる！



人生を楽しむ＝心の健康

それゆえ、わたしは快樂をたたえる。太陽の下、人間にとって、飲み食いし、楽しむ以上の幸福はない。それは、太陽の下、神が彼に与える人生の日々の労苦に添えられたものなのだ。

<コヘレトの言葉8章15節>