



## イケン先生の『恐縮ですが…一言コラム』

### 第 652 回 禁煙117日目のストレス

2015.10.25

禁煙宣言してから、今日で117日たった。

「止めてやる」と大見得をきったてまえ、こっそり「一服」することもできず、なんとか禁煙を保っているが、いよいよストレスが溜まってきたかもしれない。

禁煙はいいかもしれないけど、ストレスが溜まって逆に身体に悪いんじゃないか…という疑問を持ち始めた小生に、主治医からしっかりダメ出しを頂いた。

禁煙の際にはニコチン切れによる離脱症状(イライラ・易攻撃性など)によってストレスを作り出す原因(ストレスラー)が一時的に高まるが、過去、禁煙に成功した人は、たばこから解放されることによってストレスが低下し、精神的健康度も改善することが科学的に証明されているとのこと、お説ご最もであった。

しからばストレスを減退させる効果を、いち早く享受する方法はないか…

藁にもすがる思いで出会った処方箋、それは

**ストレスを強力に抑える「セロトニン」を増やす方法**だった。

『セロトニン』とは『ノルアドレナリン』や『ドーパミン』と並んで、体内で特に重要な役割を果たしている三大神経伝達物質の一つのこと。人間の精神面に大きな影響与え、心身の安定や心の安らぎなどにも関与することから、『**幸せホルモン**』とも呼ばれているらしい。

脳内ホルモンの一種である『セロトニン』を大量に分泌することで、心を安定させる力が湧き出してくると、最近、色々な方面で注目されているようだ。

では、この幸せホルモン・セロトニンが増えると、どうなるか？

セロトニンが増える事によって心と体が安定するので、まず「睡眠の質」が高まる。

睡眠の質が高まると「疲労回復」に関する高い効果を示してくれる。

心と体が安定化するので、ストレスにも怯むことなく立ち向かうことができるようになる。

セロトニンの分泌を活発化し、セロトニンを増やす方法とは！以下のものがあるようだ。

(1)ウォーキング、(2)深呼吸、(3)朝日を浴びる、(4)ストレッチ、(5)必ず休憩する、(6)反復運動など。できるだけ一定の時間帯に起きるようにし、毎朝ウォーキングするのは最高の健康法とのアドバイスを受けた。これにストレッチが加われば最強と付け加えられた。

今の小生、全くと言って良いほど「運動」はダメ、今、一番辛いのは地下鉄の階段である。

だから深呼吸して、休憩しながら朝日を浴びることぐらいしかできないかもしれない。

最後に、セロトニンを増やす食べ物は何か、尋ねること忘れなかった。

例えば…(1)カツオ、(2)赤身、(3)豆腐、(4)納豆、(5)味噌、(6)チーズ、(7)しょうがなど。

これはどれもこれも、みな大好物、得意中の得意技かもしれない。

美味しく食べて『セロトニン』を増やせるのであれば、これほど簡単に素晴らしい方法はない。

が、いや、よく考えると禁煙ストレスの最大の原因は、**肥満**、たぶんこの4か月弱で3~4kgは太ったはずである。恐ろしくて体重計に乗っていないが、ズボンのキツサ具合から、容易に想像がつく。

ストレスを減少させる食物を一生懸命食べ、また太り、それでもやっぱりストレスは減っていくのか、「どっちやねん」と矛盾と葛藤の日々が続き、またまた、ストレスが溜まりそうだ。

いやはや、禁煙ストレスに打ち勝つために、自分にあった方法でストレスと向き合う必要がある。

ストレスさえなくなれば、いつも笑顔の好好爺になれるのだ。(あまり似合っていないかもしれないなあ)