

私と健康

Health care and I love you

～健康と恋愛～

私達を突き動かす大きな存在である恋愛。その恋愛は私達の心身にどのような影響を与えているのでしょうか。健康と恋愛の関係とは？ 恋愛を科学します。(taken)

恋の始まりから終わりまで ～体内で起きていること～

ただ目が合うだけで、ただ視線を感じるだけで、なぜか緊張してしまう。野暮な世間話だって幸せを感じる。恋人はいるのだろうか。僕のことをどう思っているのか。彼女のことが気になりだしてから、毎日がドキドキワクワクの連続だ。

体の中では???

*PEAという物質が、脳内で分泌されます。また、*交感神経と副交感神経がバランスよく機能しています。

用語解説



PEA

フェニル基・エチル基・アミノ基を持つ物質の総称。ときめいている時に分泌される。五感を過敏にさせ、快感を何倍にも高める作用を持つ。

交感神経と副交感神経

自律神経のうち、緊張感を司るのが交感神経。安心感を司るのが副交感神経。

彼からの突然の告白。あの日からもう2年の月日が流れた。付き合い始めた頃の新鮮さはもはや色褪せてしまったけれど、一方でますます映えていく彩り。ただ彼といるだけ、ただそれだけで安心できる。幸福感に満たされる。

体の中では???

PEAの分泌が減る一方で、*β-エンドルフィンというホルモンが分泌されます。また*性ホルモンが体内で生産され、血液により体内に運搬されます。

用語解説



β-エンドルフィン

幸福感により、脳内に分泌される快楽系ホルモン。分泌されるとより強い快感を生み出す。モルヒネと似た構造式を持つ。

性ホルモン

生殖器系の発育や男女それぞれの特徴的な形質の発現に影響を与えるホルモン。男性ホルモンと女性ホルモンがある。

突然の別れだった。些細なわだかまりが分から難く結ばれていた二人を引き裂いた。なぜ失恋の悲しみはこれほど深いんだろう。これから何度も、共に過ごした月日を思い返すのだろうか。辛い。心なしか、心だけでなく体も重い……。

体の中では???

PEA・β-エンドルフィンの分泌は取まります。また多大な*ストレスにより、体内の*調節系に乱れが生じ、心身に様々な反応が現れます。

用語解説



ストレス

精神的・肉体的に負担となる刺激のこと。人体の調節系の連携を歪ませてしまう。

調節系

心身の状態を一定に保つ役割を担う系。内分泌系・神経系・免疫系の3つで構成される。この三者の連携により心身の健康が維持される。

恋愛の健康への効用

I. ダイエット効果

※太字の用語は上の用語解説を参照

人間の脳の性中枢と満腹中枢は、ともに視床下部という場所にあります。恋愛をしているときに分泌されるPEA。このPEAは、性中枢を刺激すると同時に、隣の満腹中枢も刺激します。このため食欲を感じにくくなり、必要以上の食事を取らずにすむこととなります。

また、恋愛中は**交感神経**の興奮が起こりますが、**交感神経**の興奮もまた食欲の減退を引き起こします。さらに**交感神経**の興奮は、脂肪の燃焼効率を高めることもわかっています。

はみだし
すてーじ

方向音痴がなおりません……。
⇒たとえ自分の居場所がわからなくなっても……

コラム① 3年目のジンクス

恋の破局は3年目に訪れると言われます。これはPEAの分泌が三年を境に減少することが関係しています。しかし、長期の交際で恋人に対し強い信頼感を感じている場合、PEAに代わってβ-エンドルフィンが分泌されます。PEAからβ-エンドルフィンの転換がうまくいくと、恋人を慕う思いは衰えることなく、その結果、交際は未永く続いていくのです。

(農・1 かたひも)
(あなただけは見失わないから；編)

II. 美容効果

性ホルモンには、男性ホルモンと女性ホルモンがあります。それぞれの性ホルモンは、ときめく感情によって分泌が促進されます。男性ホルモンは骨格や筋肉をたくましくさせ、艶のある肌を生みます。女性ホルモンは、豊かで張りのあるバスト・ヒップやくびれたウエストを生み、またコラーゲンを作る細胞を活性化させることで髪・肌に潤いを与えます。性ホルモンが分泌されると、若々しく美しい外見が保てるのです。

III. 免疫力UP効果

自律神経は、免疫力のカギとなる免疫細胞の働きに大きな影響を与えています。自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類がありますが、これらは状況に応じてどちらかが優位になるように切り替わっています。この2つの自律神経がバランスよく働く時、免疫系がより活性化します。恋愛中は幸福感に包まれる一方で、ドキドキが絶えないという状況の下、交感神経と副交感神経がタイミングよく切り替わるので免疫力が向上することになるのです。

また、β-エンドルフィンにも免疫細胞の防御反応を強化したり、自然治癒力を向上させる作用があります。

コラム② PEAとバレンタイン

ときめいている時に分泌されるホルモンPEAは、身近な食品にも含まれています。その食品はチョコレート。なんと1g当たり0.4~0.6μgという多量のPEAが含まれているのです。バレンタインデーにチョコレートを贈ることは、科学的に理に適っているというわけです。

健康へのデメリット……ストレス

恋愛中、また特に失恋時には多大なストレスが私達の身に襲いかかります。そのストレスは、時に私達の健康を脅かすことがあります。

弊害① 行動反応

アルコールや甘い物の摂取量がいつもより増えてしまったり、ギャンブルにのめり込んだりするなど、生活行動様式に変化が生じます。これは、生活のリズムの悪循環を引き起こすことがあります。

弊害② 心理反応

あらゆる刺激に対し過敏になり、必要以上に緊張や不安を感じてしまいます。これは通常は一過性のものですが、ストレスが過剰・慢性的だと、神経症や鬱状態に陥ることがあります。

弊害③ 身体反応

調節系が異常をきたし、疲労感や肩こりなどの症状が現れます。これらの症状を放置すると、高血圧症などの心身症につながることがあります。また、免疫力が低下し、健康を損ねがちになります。

※ストレスによる反応は、体質・性格、ストレスの種類や対処方法の違いにより千差万別です。ストレスにより必ず健康を害するとは限りません。

コラム③ 恋愛の依存性

恋愛の、ストレス以外のデメリットとして、恋愛の快樂の依存性があります。PEAなど快樂を与えてくれる物質に対し、身体は次第に耐性を構築します。そのため、同じ相手・状況からは以前ほどの幸福感を得にくくなり、相手をより束縛したくなったり、新しい恋愛を求めたくなるのです。依存性が強いと、相手に対し脅迫的になったり、自己管理が疎かになったりすることがあります。快樂だけを求める恋愛は、危険でもあるのです。

恋愛をして健康になるために

I. 日常生活のリズムを崩さない

いくら恋に熱中し過ぎることがあっても気持ちに振り回されて、三度の食事や睡眠を疎かにしてしまうなど、最低限の生活リズムを崩すようなことはしてはいけません。これは失恋した際など、ストレスに悩まされているときも同じです。健康な体あってこそその恋愛、つまり健康であることは素敵な恋愛をすることの重要な条件であることを覚えておきましょう。

II. ストレスと上手につきあう

恋愛には健康に良い効果がたくさんありますが、恋愛と切っても切れないストレスには様々な弊害があります。自分でできるストレス解消法の有名なものに、3Rがあります。3Rとは、Rest (休養)・Recreation (気晴らし)・Relaxation (くつろぎ)です。燃えるような恋愛も素敵ですが、一旦息を落ち着かせることで、新たな恋の局面が開けるかもしれません。多大なストレスに自分一人では耐えられない時は、信頼できる人に相談したり、各種カウンセリング窓口を利用するのもよいでしょう。

はみだし
すてーじ

↓がいいこと言った
⇒私は方向音痴だけれど、あなただけは見失わないから。

(I・1 ひによ)
(こうして使い回しは行われる；編)