

あず"中-らいく

今回のテーマ

ストレスは受け流せる セロトニンを増やそう その1

前はセロトニンの効果と、セロトニンの原料についてお話ししました。

私たちの脳に神経伝達物質セロトニンが多いと、感情的になったり、落ち込んだりしても、早く平常心に戻れます。反対に、イライラが続いている時、クヨクヨと悪循環ばかりの時はセロトニンが少なくなっています。作り置きができず日々減少するものですし、ストレスを感じるとセロトニンの伝達が抑制されるという特徴もあり、セロトニンはますます減少してしまうのですね。

そこでセロトニンを増やすことができるならば、気持ちを切り替えてストレスを受け流せるはずですよ。

「セロトニンを増やすには、どうする？」

その1：太陽の光を浴びる

セロトニン分泌には、2500ルクスの光が必要です。

太陽光は曇りでも5000ルクスですので、5分～30分くらい屋外へ出るか、カーテンを開けて、室内に太陽光を取り入れてください。

疲労を感じるとセロトニン分泌は減少しますから、無理のない範囲で、心地よいと感じる程度にしましょう。



セロトニンは覚醒中に分泌され、睡眠中には分泌されません。なかでも朝日は照度がそれほど強くないので疲れにくいですし、目が覚めますね。朝の日光浴はセロトニン分泌に最適です。夕方には、このセロトニンを原料として、睡眠物質メラトニンが作られます。メラトニン分泌が増加するのは朝日を浴びた15時間後、という生体リズムを私たちは持っています。つづく



本件に対するご要望&相談受付はこちら↓まで。

学生相談室 gakroom☆office.tut.ac.jp

(☆を@に変えてください)