

健康♪外来ニュース

幸せホルモン

No. 33 令和4年1月15日

脳内報酬系の功罪

脳には、報酬が得られる(欲求がかなう)時に、多くのドーパミンが放出されて喜びや快感を感じる神経ネットワーク(報酬系)があります。人の基本的報酬(欲求)である生きるための食事と遺伝子を残すための性行為を筆頭に、何かを成し遂げた時に幸せを感じさせる脳の仕組みです。

報酬を獲得した後は次第に冷めてくるので、再び快感を求めて行動します。向上心を持って努力を続けられるのは報酬系の良い働きです。一方で、アルコール、ギャンブル、ゲーム等の依存症に陥る危険性を生じます。欲しかったものを手に入れてもすぐ飽きて、次のものを求める、その貪欲さも、報酬系の為せる業です。

幸せホルモン

心も体も爽快にしてくれる脳内のホルモンや神経伝達物質には、次の4種類が知られています。

①セロトニンserotonin: 自律神経(交感神経と副交感神経)のバランスを整えて、ストレスやイライラを抑える「安定ホルモン」です。不足すると、うつ状態やパニック障害を生じ、セロトニンから作られるメラトニン(睡眠物質)が減るので不眠になります。太陽光を浴びて適度な運動をすると、脳幹部でよく生成されます。

②ドーパミンdopamine: 学習や仕事で成果が上がると、意欲が湧いて満たされた気持ちになる、あの幸福感を生み出す「快感ホルモン」です。脳の記憶処理能力を高めます。不足すると、達成感が得られず、やる気が起きず、無関心・無感動となります。欠乏症としてパーキンソン病が有名です。

(セロトニンはトリプトファン、ドーパミンはチロシンから合成されるので、両アミノ酸を多く含む大豆、乳製品の摂取が勧められます)

③オキシトシンoxytocin: 出産時の分娩促進、子宮収縮に働きます。赤ちゃんに授乳する際だけでなく、人と人とのスキンシップなどの親密な行為で脳下垂体後葉から分泌され、ほっこり、癒される感覚を生じます。他人やペットに対して思いやりの心で接するだけでも分泌される「愛情ホルモン」です。

④β-エンドルフィンendorphin: 脳下垂体前葉から分泌され、モルヒネより強い鎮痛作用があり、気分が高揚するので「脳内麻薬」とも呼ばれています。マラソンの苦しさがやがて快感や陶酔感に変わるランナーズハイ現象の原因物質とされます。

死ぬのは苦しいですか？

答えは否です。臨死体験をした全ての人が、苦痛や恐怖は感じず夢見心地で幸福感に包まれていたと述べています。臨終に際しては、死を察知した脳が意識消失させると同時に、β-エンドルフィンなどの幸せホルモン(モルヒネ様物質)を多量に放出すると考えられています。このことは、死因が何であれ死者に必ず現れる安らかな顔貌を見れば納得できます。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当: 中嶋