



健診センターニュース



「幸せホルモン」を出すには・・・



皆さん、「**幸せホルモン**」って聞いたことありますか？喜び、楽しみ、やる気などの幸福感を与える物質と聞けば、どうすれば「幸せホルモン」が出やすくなるのか知りたいですよね。

「幸せホルモン」には、**エンドルフィン**、**オキシトシン**、**ドパミン**、**セロトニン**の4つがあります。**1. エンドルフィン**は高揚感・満足感・幸福感を高める効果があり、辛い食べ物（唐辛子由来）を食べた時やサウナに入った時などに分泌されます。**2. オキシトシン**は愛情を形成し心に安らぎをもたらす効果があり、動物を見てかわいいなと思ったときなどに分泌します。**3. ドパミン**は達成感や爽快感をもたらす、集中力を引き出す効果があり、目標を達成した時などに分泌されます。**4. セロトニン**は精神を安定させ、不安やストレスを和らげる効果があり、温泉につかってほっとした時などに分泌されます。エンドルフィンとオキシトシンはホルモンの一種で、血液を流しているいろいろな臓器に作用します。ドパミンとセロトニンは正確にはホルモンではなく、神経伝達物質で神経細胞だけに作用します。4つの物質はいずれも脳から分泌され、気分やストレスによい効果を及ぼすため、まとめて「幸せホルモン」と呼ばれています。

「幸せホルモン」の増やし方のひとつ「**運動**」を取り上げてみましょう。運動することによりドパミン、セロトニン、エンドルフィンの3つの物質が分泌されやすくなると言われています。運動した後のスカッとした爽快感は多くの場合、ドパミンの作用だと言われています。ドパミンは目標達成や「やりとげた、がんばれた」と感じると分泌されやすくなります。例えば「1日8000歩あるく」「縄跳び100回」「腕立て伏せ30回」「スクワット20回」などの目標を立て、達成された時にドパミンが分泌されます。運動の種類、強さ、続ける時間や回数は人によって変わってきます。自分にあった運動を見つけましょう。

エンドルフィンとセロトニンは心肺機能を高める運動で分泌されやすくなります。ジョギング、ウォーキング、階段上りなど、ややきついペースで心拍数100以上が目安です。セロトニンは人の「安定」と関わっている物質です。ウォーキングやペダルこぎなど一定のリズムのある動作を繰り返すと分泌されやすくなります。一定のリズミカルな運動を繰り返していると脳が「安定している」と感じ、それを保とうとしてセロトニンを分泌します。心の安定にも大きく関わっているため、運動を続けると不安感やストレスが和らぎやすくなります。一定のリズムでウォーキングやジョギングを30分以上行くと、セロトニンやエンドルフィンの両方が出やすくなり、頑張ったなと感じるまで歩けばドパミンも出やすい状況になります。時間がとれない時や雨で外に出られない時は、屋内でも行いやすい踏み台昇降がおすすめです。踏み台は自分が上がりやすい、下りやすい、ひっかからないものを使用しましょう。下半身に不安のある方は手すりなどを利用してもいいですよ。音楽を聴いたり、テレビを見ながらでもかまわないので楽しんで続けることが大切です。



今年うるう年、「うるう年ってなぜあるの？」



今年うるう年（閏年）なので、2月29日が存在し、1年が366日になります。では、うるう年はなぜあるのでしょうか。平年を365日とする太陽暦で、地球の平均回帰年（太陽が黄道上の分点と至点から出て再び各点に戻ってくるまでの周期のこと）は約 365.242199 日です。ですから、ずっと365日の暦にしていると、徐々に季節と暦がずれてしまいます。そのため、ほぼ4年に一度、2月に1日を足して実際の季節と暦のずれを調節しているのです。うるう年は4年に1度とされていますが、暦

を組み立てたグレゴリオ暦では、うるう年を400年間で97回と定めていますので、必ずしも4年に1度、うるう年になるわけではありません。

今年2月29日に生まれる赤ちゃんは、来年(2025年)2月28日の24時になった時点で満1歳となります。誕生日のお祝いは2月28日ではなく、3月1日に行くと、正式に1つ歳をとった状態で誕生日を祝うこととなります。

いつもの年より1日長い今年、2月29日の貴重な1日を有意義に過ごしましょう。

健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。平熱を把握するため、1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある、または続いている方は、検査が実施できない場合があります。体調不良により来院できないときは、健診センターまでご連絡ください。

健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

