

## 自律神経と幸せホルモンについて、講演を行いました。

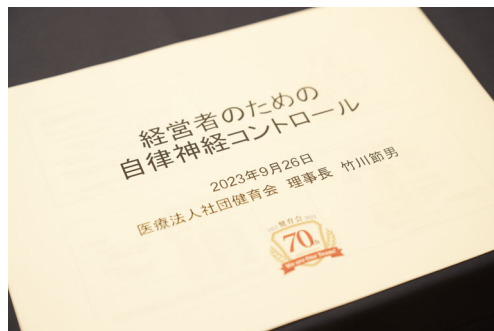
医療法人社団 健育会 理事長 竹川 節男



フクビ化学工業様からのご依頼で「自律神経と幸せホルモン」について、フクビ会員の皆様に向けた外部講演を行いました。その内容を紹介します。

ホテルオークラ東京にて、私の友人であるフクビ化学工業の八木社長のご依頼を受けて「自律神経と幸せホルモンについて」の外部講演を実施しました。

フクビ会員の皆様に向けてお話しした講話の内容を以下に紹介します。



皆さんは日頃、経営者として大変ご苦労されていることと思います。今日は、さまざまな体の不調やストレスに悩んでいらっしゃる皆様に向けて、少しでも解決のヒントになるようなお話ができればと思っています。そこで体調管理に欠かせない自律神経の話と、自律神経と直接関係があるわけではないですが、密接な関係がある幸せホルモンについての話をします。

自律神経は、体にある神経の1つで、主に内臓をコントロールして生命の維持を支配しています。神経には随意神経と不随意神経の2種類がありますが、自律神経は自分でコントロールできない不随意神経にあたり、意識の外で自分の体を安全に動かしてくれています。心臓の鼓動を自分の意思で早めることができないのも、不随意神経である自律神経が司っているためです。

これに対し、自分の意識で動く神経を随意神経と呼びます。主に知られるのが運動神経で、腕を動かそうと思って動くのは随意神経だからです。

今、ウクライナで戦争が起きていますが、戦争で敵と戦う時には、随意神経が自分の力で体を動かします。それと同時に、人間の目には見えない脅威もあります。その見えない脅威と自然に戦ってくれるのが自律神経であるご理解をいただければと思います。

この自律神経には、交感神経と副交感神経があり、正反対な働きをしています。まず交感神経は、体を活性化します。敵に遭遇した際、素早く動けるように心臓の鼓動を早めて血管を収縮させ、戦うための準備をしなくてはなりません。そこで交感神経が体を緊張状態にして身を守ってくれるのです。一方、副交感神経は夜の睡眠に向けて体を休め、リラックスに導きます。



一般的に、朝は交感神経が活性化されて活動をはじめ、夜になると副交感神経が活性化されてリラックスするという状態になります。この2つの神経がバランスをとることで1日の体のリズムが保たれています。これらの自律神経は非常に敏感で、バランスが崩れやすいため、注意が必要です。もしも自律神経のバランスが乱れてしまうと、体の不調や精神の不調など、さまざまな不調を招いて病気を引き起こすこともあります。

症状としては、不眠、イライラ、頭痛、集中力の低下、眼精疲労、耳鳴り、首こりや肩こり、動悸、吐き気、食欲不振などがあります。ひどくなると三半規管に不調が起きてめまいも起こり、口が渇くなどの症状が出てきます。これは自律神経だけでなく、ストレスから副腎コルチゾールというものが出て起こります。

症状の中でも一番多いのは下痢です。腸管にはリンパ節があり、自律神経が網の目のように走っているため、腸の不調が一番先に起こります。逆に腸の不調から自律神経の乱れが起こることもありますので、腸の管理が大事です。

女性の場合は、頻尿、手足の痺れ、ほてり、多汗などいわゆる更年期のような症状が起こる場合があります。実際、更年期は自律神経の乱れによって起こる症状と言われています。

自律神経が乱れる要因には、外的なものとの内的なものがあります。外的な要因は一般的にストレス。自分にとって好ましくない環境や嫌な考えなどが原因になります。さらに気圧の変化でも自律神経のバランスは崩れます。自律神経は気圧の変化に敏感で、低気圧がくる日や前日に頭痛がするという女性も多いのもこのためです。また、病気によって自律神経のバランスが崩れたり、更年期障害でホルモンのバランスが崩れることで自律神経のバランスが乱れることもあります。

そして、内的要因で重要なのが感情です。自律神経は、感情の起伏によって大きく乱れます。感情ホルモンと呼ばれる三大神経伝達物質、ノルアドレナリン・ドーパミン・セロトニンは、自律神経と密接な関係があり、感情の起伏によって3つのホルモンの分泌バランスが崩れると、自律神経のバランスも崩れて体の調子が悪くなります。それによって、さらに3つのホルモンバランスが崩れて悪循環が生まれてしまうのです。

この中でも直接自律神経に関係のあるホルモンが、ノルアドレナリンです。ノルアドレナリンは、環境の変化・激しい運動などで負荷がかかると交感神経が活発に働いて分泌されます。緊張や不安を感じるほか、いい意味で集中力や積極性をもたらす効果もあるので、ある程度の分泌も必要です。



2つ目のドーパミンは、人は欲求が満たされると快感を感じますが、その快感が刺激になって脳から直接分泌されます。ドーパミンが出ると「よし！またやろう」とやる気を生じさせ、幸せな気分をもたらします。逆に不足すると、無関心を引き起こします。

ドーパミンは、体を動かす、好きな音楽を聴く、人に褒められるなどによって分泌されます。分泌が過剰になると過食症、アルコール依存症、ギャンブル依存症になるとも言われていますが、このメカニズムには不明な点も多く、詳しくは申し上げられません。

そして、ノルアドレナリンとドーパミンをコントロールしているのが、セロトニンです。セロトニンは、生体リズム、睡眠、体温調節、食欲を司っているホルモんで、ドーパミンやノルアドレナリンの行き過ぎた分泌を抑制し、精神を安定させる働きがあります。

セロトニンの分泌が不足すると、ホルモンのコントロールが不安定になって攻撃性が高まったり、不安やうつ、パニック障害などの精神状態を引き起こすと言われています。

セロトニンは、バランスをとるホルモンなので、いかに分泌させるかが大事。ノルアドレナリンが適度に分泌されて、ドーパミン、セロトニンがいっぱい出ているのが理想の状態と言えるでしょう。

最近、うつ病について多くの報道があります。今から10年前頃にうつ状態を改善させるセロトニンに関連する薬が発売され、うつ病に高い効果があると報道されました。しかし、うつ状態の患者さんに安易にうつ病のコントロールの薬を投与すると、本当のうつ病になると疑問の声が上がりました。

学会発表では、セロトニンに関連する抗不安薬ができたことで、本当のうつ病を作ってしまったのでは？という報道も出ました。ですから、うつ状態になってもすぐに「自分はうつ病だ」とは思わないでください。安易に精神科に行って薬を飲むのもお勧めできません。まずは専門家のカウンセリングを受けることを勧めます。

このセロトニンと関係しているのが、サーカディアンリズム（概日リズム）です。体内時計の働きに深い関わりがあり、朝起きて明るい光を浴びることによってサーカディアンリズムが整うことがわかっています。サーカディアンリズムが正しいと、睡眠をサポートするメラトニンが分泌されて夜になると眠くなります。

セロトニンの分泌には、朝起きて太陽の光を浴びて、夜になったら眠るというサーカディアンのリズムを守ることが大切です。感情の起伏をなるべく少なくして幸せな気分を維持できるようになりますので、うつ状態を感じたらぜひ実践してみてください。



ここで、ストレスについてお話をします。ストレスは外部からの刺激を受けた時に生じる緊張状態のことで、嫌な環境に身を置くなど外部からの刺激以外にも、天候や騒音、不安や悲しみなどによっても生じます。脳がストレスを感じると交感神経が高まって、体の緊張状態が続きます。

現代社会はストレスが多いと言われますが、実は古代人にもストレスはあったことがわかっています。人間が集団で動く限りストレスは必ず生まれます。人間関係によるストレスは、現代社会特有のものではないと思います。

ただ、現代人の多くは交感神経が過度に活性化して自律神経のバランスが崩れている状態といっても過言ではありません。しかし交感神経の興奮を抑制するのは難しいため、副交感神経を活性化することに注力をしてください。

ストレスフリーの社会は理想ですが、生きている限りストレスをなくすことはできません。皆さんは経営者ですから、これからも会社が成長して部下が増えれば、ストレスもどんどん増えます。このストレスに打ち勝たなくてはいけません。

ですから、自分の精神状態、幸せホルモンのバランスがどういう状態にあるか、冷静に自分を分析して、「バランスを取る」「セロトニンやドーパミンを出そう」と考えてみてください。これがうまくストレスをコントロールするためのコツです。

しかし、ストレスは必ずしも悪いものではありません。人生における適度なスパイスになってくれます。先ほど「ノルアドレナリンが不足するとうつ状態になる」とお伝えしましたが、ストレスがなさすぎると、交感神経の活性が失われて、気力がなくなってしまうのです。

日本は長い間、戦争がなく平和でのおんびり生きてきたため、うつが増えたのかもしれない。これは問題発言かもしれませんが、戦争ではうつだということを言ってる場合ではないそうです。ストレスは人生のスパイスだと考えて、楽しく受け取ろうとすることが大切です。

私は今日、ここに来るまでの車の中で緊張を感じて手の先が冷たくなりました。そこで「緊張して交感神経が活性化している、これは非常にいいことだ」と思いました。緊張によって交感神経が興奮状態になると、集中力が増して非常にいい講演ができるからです。最初から緊張もせず、やる気が出なければ、決していいお話はできません。

こうして交感神経と副交感神経のバランスが上手に取れていると、非常に気分が良く、いい興奮とリラックスを感じて、何事も楽しい、何を食べても美味しい、よく眠れるとなるわけです。





そこで、副交感神経の活性を高める施策をいくつかご紹介します。まずは深呼吸。口からゆっくり吐いて、鼻から大きく息を吸います。これを繰り返してください。深呼吸をして自分で横隔膜を動かすことで、随意神経の副交感神経が刺激されます。あとは、頭の付け根から首の付け根に走る胸鎖乳突筋のマッサージも有効です。また、ツボ押しも効きます。医学的にも効果が認められており、循環器系の医師が耳の後ろなどを押して不整脈を治すこともあります。こういった施策を習慣にすることで、知らないうちにだんだんと自律神経のバランスが整うようになってきます。

また近年、セロトニンと密接に関係あるオキシトシンというホルモンが脚光を浴びています。オキシトシンが増えると、セロトニンが増えるということがわかってきたのです。では、オキシトシンはどうやったら増やせるのでしょうか。

まずは、愛情です。人に親切にする、人に安らぎを与えるときに出ることがわかっています。また人との交流も有効。相手と目線を合わせるのが長くなるほど、分泌が増えると言われていました。

先ほど、うつ状態になったからといって安易にうつの薬を飲むのはお勧めできないという話をしました。しかし、カウンセリングで話を聞いてもらうのは有効です。人と目線を合わせて、長く話すことによってオキシトシンの分泌が活性化されます。いい精神科医は、すぐに薬を出さずによく話を聞くということを覚えておいてください。

そのほかにも、オキシトシン分泌には美しい景色を見るなど五感からの刺激や、スキンシップも有効です。時代的にハラスメントなどの問題があって難しいですが、精神の安定にはスキンシップやハグがとても重要なのです。

幸福感を得るためには、ノルアドレナリン・ドーパミン・セロトニンの3つのホルモンがバランスよく出ている状態が理想。ですから、自分で自律神経のバランスを整えることを意識することが重要になります。



我々の医療グループは、今年から「愛情を持った親身な対応」というキャッチフレーズを掲げました。我々医師は科学者であり、患者さんに感情を注いではいけないと習ってきました。感情を注ぐと冷静な治療ができないためです。

しかし去年、私は家の近くのお寿司屋さんでダウン症候群のお子さんとお父さんが、2人でいつもゴルフに行っていると楽しそうに話をしていたのを聞いて、ダウン症候群でも親からの愛情をたくさんもらって幸せに過ごしているのだと感動を覚えました。

さらに同じ日の夜、イギリスBBCの番組で、自閉症の子供を持つお父さんが、一生懸命子供に合う学校を探して通わせ、子供はハッピーな学校生活を送っているというのを見て、人間の生命力は愛情を注ぐと伸びることを実感したのです。

こうして病人を治すためには「愛情を持った親身な対応」が必要であると考え、キャッチフレーズを掲げました。科学者として冷静に病気を見ながら、一方で愛情を注ぐという正反対の目標に、初めは職員も戸惑ったようですが、ノルアドレナリン・ドーパミン・セロトニンという3つのホルモンが出るような接し方を勉強してもらったところ、大きな成果が出ました。

経営者の皆さんも、ぜひ人間愛を持って過ごしてみてください。人と接する時、叱る時も愛情を持って接すること。いいと思うことは口に出して、嫌なことは言葉にして吐き出す。そういうことが幸せホルモンを増やしてくれます。そして部下に対しても、幸せホルモンが出るような接し方を心がけてみてください。

経営者である皆さん自身がご機嫌にならなくては、部下はやる気が出ません。ご機嫌になるために、自分をご機嫌になろうという努力、気持ちが大切です。まずは自分が毎日「今日も自分にご機嫌だ」と思うこと。ご機嫌だと思っただけで、ご機嫌になれます。ぜひ、この話を聞いて、今日からご機嫌で生きようと思っていただければ幸いです。



また、10月4日には健育会グループの全病院・施設の職員に向け、同じく自律神経と幸せホルモンについて「職員の心が豊かでなければ患者さんに愛情を持った親身な対応はできない」という講演をリモート形式にて行いました。

フクビ会の講演では経営者の皆様に向けてのお話をしましたが、健育会グループで働く我々医療人も、患者さんに幸せホルモンを分泌してもらうためには、まず自分をご機嫌になることが大切です。自分をご機嫌になれば、誰に対しても愛情を持った対応ができるのですから、まずは自分をご機嫌になろうという努力、気持ちを大切に日々の業務に邁進してください。