

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思います。第 59 回では、「セロトニン」についてご紹介します。

セロトニンは、脳内の神経伝達物質の 1 つで、ドーパミンやアドレナリンなどの他の新家に伝達物質をコントロールする役割があります。別名“幸せホルモン”とも呼ばれ、セロトニンによって「安心感」や「幸福感」が生まれます。逆に、セロトニンが不足すると、イライラしたり不安感が強まったりします。

セロトニンは、トリプトファンという物質を多く含む食品を摂ることで、増やすことができます。例えば、豆類や牛肉の赤身、バナナなどが該当します。また、午前中に日光を浴びることでセロトニンの分泌が促されます。その他、食べ物をよく噛んで食べたり、適度な運動も有効です。

冬は特に日照時間が短く、日光を浴びることによりセロトニン分泌を促進することが、他の季節よりも難しくなります。今年は 12 月 22 日に冬至を迎え、これから日の入りが遅くなりますが、まだまだ十分な日照時間とは言い難いです。そのため、冬になると何となく調子が悪い、気分が不安定になるといった方もいらっしゃるかもしれません。

そんな時には、専門機関に相談することもお勧めです。当カウンセリングオフィスでは、資格を持った心理士が常駐しています。守秘義務もございますので、相談内容が外部に漏れることもございません。お気軽にご相談ください。

みなさまのご来所をお待ちしております。