

KENKO TIP

2015年6月5日



Kiss and Hug でハッピーエイジング！

MD.ネット 渡辺ユキノ

海外の様々な健康科学に関係した情報を提供する機関のホームページで、「**KissとHugによって強い精神的な安定が得られる**」という面白い情報を見つけました。外国では知人友人同士、ビジネスであっても握手、ハグが日常ですね。このことで相手との関係性を良好にするという効果があるそうです。特に子供はハグやキスなど家族と触れ合う頻度が多いと安心感に包まれ穏やかな性格になるという研究もあります。

これは感情を左右するといわれる神経伝達物質「**エンドルフィン**」が、キスとハグの瞬間には大量に分泌されるため。私たちの脳は自然に、モルヒネをよく似た鎮痛剤を作っています。それがエンドルフィンです。エンドルフィン

は、一般に心身が辛い状態の時に分泌されて痛みを感じないように、また沈んだ気持ちを励ます抗鬱作用があると言われています。一方で、エンドルフィンには、鎮痛だけでなく、幸せな気持ちも作り出してくれます。好きな人という時、子供と一緒にいる時、そんな時にエンドルフィンが自然に分泌されています。キスやハグがあると、さらにドーパミンが出る感じですね。

女性の場合、年齢とともに触れ合う機会が減っていくと、無意識のうちに**甘いもの（特に脂肪分も多いなおさら）に頼ってエンドルフィンを出そう**という傾向が強くなってくるそう。スイーツを食べた時のあのなんともいえない幸せな気持ち。想像がつかますね。キスやハグによる分

泌のハッピーを忘れ、スイーツ分泌に脳が依存するようになると、次第に怒りっぽくなったり、イライラしやすくなってきます。甘い物は一瞬のハッピーを生み出しますが、持続的なストレス解消や精神安定効果がありません。

今日からいきなりキスやハグするのも微妙ですので**σ(^_^);**、まずは「**触れ合う頻度を増やす**」ことから。家族であれば、写真を撮る時にくっついたり、歩く時に手をつないだり腕を組んだり、肩もみしたり。全く別の人でもOKで、エステやマッサージなどで**触れてもらう機会を増やすこと**で**日頃の精神状態が安定しハッピーな気持ちが長続き**してくるそう。できることから取り入れて、日々楽しい気持ちをキープしましょう！XOXO