

ハッピー ホルモンの 効用

私たちの身体には、俗にハッピーホルモンとよばれるホルモンがいくつかあります。その代表が「セロトニン」です。セロトニンが円滑に作用することで、どんな効果があるのでしょうか？

ホルモンって何？

まずは、ホルモンについて少し説明いたします。

ホルモンとは、体内的様々な内分泌器（ホルモンを分泌する組織や臓器のこと）で作られる物質のことです。血管を通じて目的の器官に運ばれ、情報を伝達する役目をしています。

現在ホルモンは百種類ほど見つかっていて、様々な内分泌器から分泌されていることがわかつています。ホルモンは身体が正常に機能するよう各器官に調節を促す役目があるのです。

セロトニンくん自己紹介

ぼくはセロトニン。ぼくらは小腸と脳幹という内分泌器で作られているよ。



小腸で作られたぼくらは、腸内と血液中の血小板で働くものに分かれるけれど、身体のなかに占める割合は、腸内が90%、血液内が8%、脳内が2%なんだ。

それも全部で10mg足らず。ホルモンはごく微量でも作用するものなんだよ。



と
ハッピー
ホルモンは
どこから
分泌される?

それでは、ハッピーホルモン「セロトニン」は、どんな内分泌器から分泌されるのでしょうか？ わかりやすく「セロトニン」くんに説明してもらいましょう。

例えば、すい臓のランゲルハンス島から分泌されるインスリンもホルモンのひとつ。インスリンは、細胞などに糖を取り込むよう働きかけて、血液に含まれるブドウ糖の濃度（血糖値）を下げるよう促しています。



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

ハッピー・ホルモンを増やすには



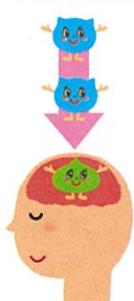
それでは、もうひとつ「トリプトファン」くんに自己紹介しても

脳内に存在するセロトニンの量が少ないことを意外に思われた方もいらっしゃるでしょう。たとえわずかな量でも、セロトニンは脳内のあちこちで、神経細胞と神経細胞のつなぎ目であるシナプスから分泌され、他の神経細胞に情報を伝えるという重要な役割を果たしています。

脳内のセロトニンが円滑に働いていると、私たちの心身に次のような効果がもたらされます。

- ・気持ちが安定する
- ・夜はメラトニンという睡眠を司るホルモンに変化し、質のよい睡眠がとれる
- ・自律神経が整つて朝スッキリと目覚められる
- ・集中力が高まる
- ・痛みを緩和する

ぼくは、体内に取り入れられて脳に運ばれると、セロトニンの元になるんだ。つまり、セロトニンが脳内で働くためには、トリプトファンを含んだ食品を食べることが大切なんだ。



ぼくはトリプトファン。ヒトの身体のなかでは作れない必須アミノ酸という、とても大切な物質のひとつなんだよ。

それでは、トリプトファンのサプリメントを摂ればいいのだと考える方もいらっしゃるでしょう。けれども、自己判断でトリプトファンを過剰に摂取すると肝臓に大きな負担をかける怖れがあります。トリプトファンは、ビタミンB群を含む食品と一緒に摂ると効果が高まります。

とりわけバナナはトリプトファンのほか、ビタミンB6が豊富で、手軽に食べやすい食べ物といえます。ほかには、大豆製品や乳製品にも多く含まれていますので、普段の食事に取り入れていくとよいでしょう。

また、セロトニンの合成を促す要素が他にもあります。それは、太陽の光をよく浴びること。また、一定のリズムを繰り返す運動はセロトニンを活性化する効果があるとされています。例えば、歯ごたえのあるものをよく噛むこと、散歩がてらに歩くこと、歌や楽器を演奏することもよいそうです。

こうしてみると、ハッピー・ホルモンを増やす力ギは、健康的な生活習慣にあるようです。
何だか疲れたな……と感じたら、



それはセロトニンが減っているサインかもしれません。そんな時には、食事を意識してみたり、散歩やカラオケに出かけたりのものよいのではないでしょうか？



2020年、男性のがんの罹患者数で1位になるという予測が——

前立腺がん

かつて、日本人には少ないとわれた前立腺がんを患う人の数が、ここ数十年で非常に増えています。前立腺がんには、死亡リスクを大幅に減らす方法があります。それは、「50歳を過ぎたらP.S.A検査を定期的に受ける」ことです。

前立腺と前立腺がん

前立腺は、精子と卵子の受精を助ける働きをする前立腺液を分泌する器官です。前立腺は男性の生殖器官にのみ存在します。このため、前立腺がんになるのは男性だけです。

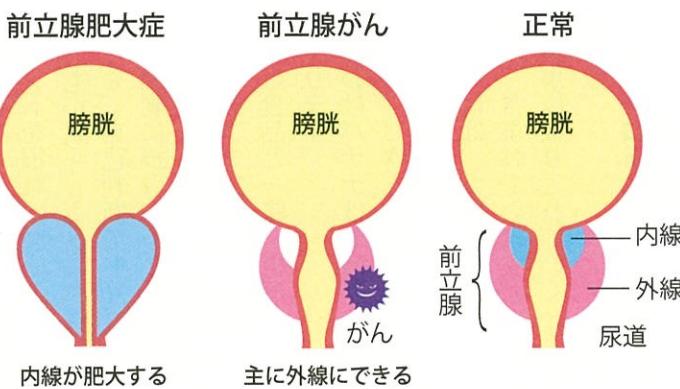
この前立腺に「悪性の腫瘍」ができた状態が前立腺がんです。前列腺がんの発生には男性ホルモンのバランス変化の影響が考えられています。

ちなみに、前立腺に「良性の腫瘍」がでてきて前立腺が大きくなる病気を前立腺肥大。前立腺肥大によって尿漏れや頻尿といったさまざま

ざまな症状が起こることを前立腺肥大症と呼びます。

前立腺に現われるこれら3つの病気で特徴的な点は、前立腺肥大が前立腺肥大症になることはあっても、前立腺肥大や前立腺肥大症が前立腺がんになることはないということです。

高い成果をあげるP.S.A検査



るようになつてから受診するケイスが多く、死亡数増加の一因にもなつています。

前立腺がんを早期発見するためには、「P.S.A検査」を受けることがもつとも有効な方法です。

P.S.A（前立腺特異抗原）とは前立腺から分泌される糖たんぱくのことです。前立腺がんを発症すると血液中のP.S.Aが増加するため、P.S.A値を調べることでがんの早期発見を行ないます。

P.S.A検査はスクリーニング検査とよばれるもので、少量の血液を採取する血液検査によって行なわれます。

前立腺がんの発症者はアメリカやヨーロッパでは以前からとても

50歳を超える
ころから急増

定期的に
PSA検査で
早期発見を！

初期には
自覚症状が
乏しい

発見が遅れると
他部位に転移して
死亡率がUP！

多く、欧米では早くからPSA検査が取り入れられてきました。ストリアではPSA検査が開始されてから約20年で前立腺がんによる死亡率が60%以上の低下。アメリカでは40%近い低下が報告されています。

PSA検査はどこで受けられるか？

前立腺がんは、40歳代までは発症する人が少ないので対して、50歳を超える頃から患者数が急増し、さらに年齢を重ねるごとにその数は増えていきます。

こうした点を踏まえて、PSA検査は1回や2回で終わらせるのではなく、50歳を超えたたら年に一回、定期的に行なっていく必要があります。

ところで、PSA検査を受けるにはどうすればよいのでしょうか？

PSA検査を健康診断に取り入れている自治体や健康保険組合が増えています。ただ残念なことに、すべての健康診断でPSA検査が行なわれているわけではありません。PSA検査を受けるもつとも簡単な方法は、かかりつけの病院で検査することです。PSA検査は、ほとんどの病院で行なうことができす。ぜひ、かかりつけの医師に相談してください。

前立腺がんは、40歳代までは発症する人が少ないので対して、50歳を超える頃から患者数が急増し、さらに年齢を重ねるごとにその数は増えていきます。

こうした点を踏まえて、PSA検査は1回や2回で終わらせるのではなく、50歳を超えたたら年に一回、定期的に行なっていく必要があります。

ところで、PSA検査を受けるにはどうすればよいのでしょうか？

PSA検査を健康診断に取り入れている自治体や健康保険組合が増えています。ただ残念なことに、すべての健康診断でPSA検査が行なわれているわけではありません。PSA検査を受けるもつとも簡単な方法は、かかりつけの病院で検査することです。PSA検査は、ほとんどの病院で行なうことができす。ぜひ、かかりつけの医師に相談してください。

者ご自宅を訪問して、療養における指導や管理を行なう仕組みです。歯科医師の場合でみると、要介護のお口の状況を診断し、管理指導が必要と判断される場合は、

嘔む力や飲み込む力の衰えは、誤嚥性肺炎（唾液や飲食物が、食道ではなく気道から身体に入ってしまうことによって起こる肺炎）を引き起こす原因になります。口腔機能の維持と向上は、介護の現場にあっても、とても重要な取り組みとなっています。

介護保険で利用できる在宅サービスに、「居宅療養管理指導」があります。これは、医師や薬剤師、そして歯科医師が要介護



かかりつけの歯科医



①介護支援業者に対して、介護サービス計画の策定に必要な情報を提供します。

②要介護者とその家族に対する介護サービスを利用する上の留意事項を含め、口腔衛生について指導、助言、管理を行ないます。

介護が必要となつたとき、「かかりつけの歯科医」がいれば、通院していたときからの継続的な管理指導が受けられるので不安が軽減できます。

日本歯科医師会の調査によるところ、かかりつけの歯科医を持つていると答えた人は67%にのぼり、70歳代では9割近くに達しています。まだ、かかりつけの歯科医がないという方や、介護を必要とされている方のお口の健康について相談できる人がいないという方は、ぜひ、かかりつけの歯科医を持つようになります。