

運動はメンタル不調に 明るい光を与えるでしょう



人は動物です。字のごとく、動く物なのです。

ホモ・サピエンスとしての人類史をみれば、狩猟採集をして過ごした時代が圧倒的に長い。当時は1日の多くの時間を歩いていました。生きるため、結果的に運動をしていました。平均的にみれば、圧倒的に運動量が減っているのが今の実情です。

その変化に脳が適応しきれていないのが事実。運動で得られる効果は数多くあります。

運動をすると、やる気や幸せホルモンであるドーパミン、セロトニン等のレベルが高まり適正化。脳の肥料となるBDNFレベルも向上。海馬の面積が増

加。HPA系というストレス調節系統を平常化。体からの快の刺激が増えて感情制御も改善。思考力や集中力向上。炎症抑制効果もあり、慢性炎症の影響も示唆される精神疾患にプラスに寄与します。

実際にうつ病・うつ状態と不安状態・パニック障害などストレス反応性の状態に対して、当然ですが、相応の予防効果と一定の治療効果が実証されています。

具体的には、週1日でもいいので15分以上のジョギング、あるいは1時間以上のウォーキングをすること。可能なら週2〜6時間程度、心拍数上がる運動をすること。やり過ぎは

良くないですが、6時間程度の範囲ならば多いほうが理想的です。

運動でなくても、歩数の多さを意識することも大切となります。

もう運動するしかないのでは。いつやるか、気候の良い今でしょ！

◆精神科・心療内科

フィールファインクリニック

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105

川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカルモリノビル5F

<https://www.feelfine-cl.com>