



# 4月 健康新聞 4月号

今村病院健康管理センター



## 今月のテーマ 「♥ときめき力♥UP で元気になろう」

桜吹雪の舞うこの頃、春風に誘われて、外出の機会も多くなりました。4月と言えば、入学式・入社式・新入職員など新しい出会いが訪れる季節となっております。出会いの数が増えるほど、ときめき♥の数も増えてきます。「ときめき」と言うと、若い人だけとのイメージがありますが、ときめきとホルモンには意外な関係があるのです。昔から「恋をするとキレイになる」とよく言われていますが、それもときめきと関係があります。今更ときめきなんて…など悲しいことを言っている方、ときめく心に年齢は関係ありません。30代、40代、50代にいくつになってもときめくことはできるのです。ときめいて内面も外見も素敵に変化してみませんか？



ときめきは心と体の特効薬！！

### ときめきと若さを保つ意外な関係

恋は人をキレイにするといわれますが、それには医学的な根拠があります。ときめきや好奇心を感じると、情動をつかさどる大脳辺縁系を通じて脳の視床下部が活性化されます。視床下部は体中の自律神経や免疫、ホルモンをコントロールしています。自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類があり、緊張感を保たなければならない時、怒りや恐怖を感じて身を守る必要がある時などには交換神経が、休息して、心身がリラックスしているときや安心感に包まれている時には副交感神経が優位になるように、うまく切り替わっています。免疫系をよく働かせるためには、どちらか一方が優位になりっぱなしという状況は好ましくなく、この2つの自律神経が適度にバランスよく働いている環境が望ましいといわれています。例えば、ステキな恋愛の最中は、いつも彼(彼女)のことで胸がいっぱい、次のデートへの期待に胸をワクワクさせたり、彼(彼女)の言動に一喜一憂したり。幸福感と満足感に包まれる一方で、ハラハラ、ドキドキもして、交感神経と副交感神経が適度に切り替わりながらバランスよく働いているのです。つまり、いつも生活の中にときめきがある人は免疫力が高まり、心身ともに充実し、メリハリのある生活を送ることができます。

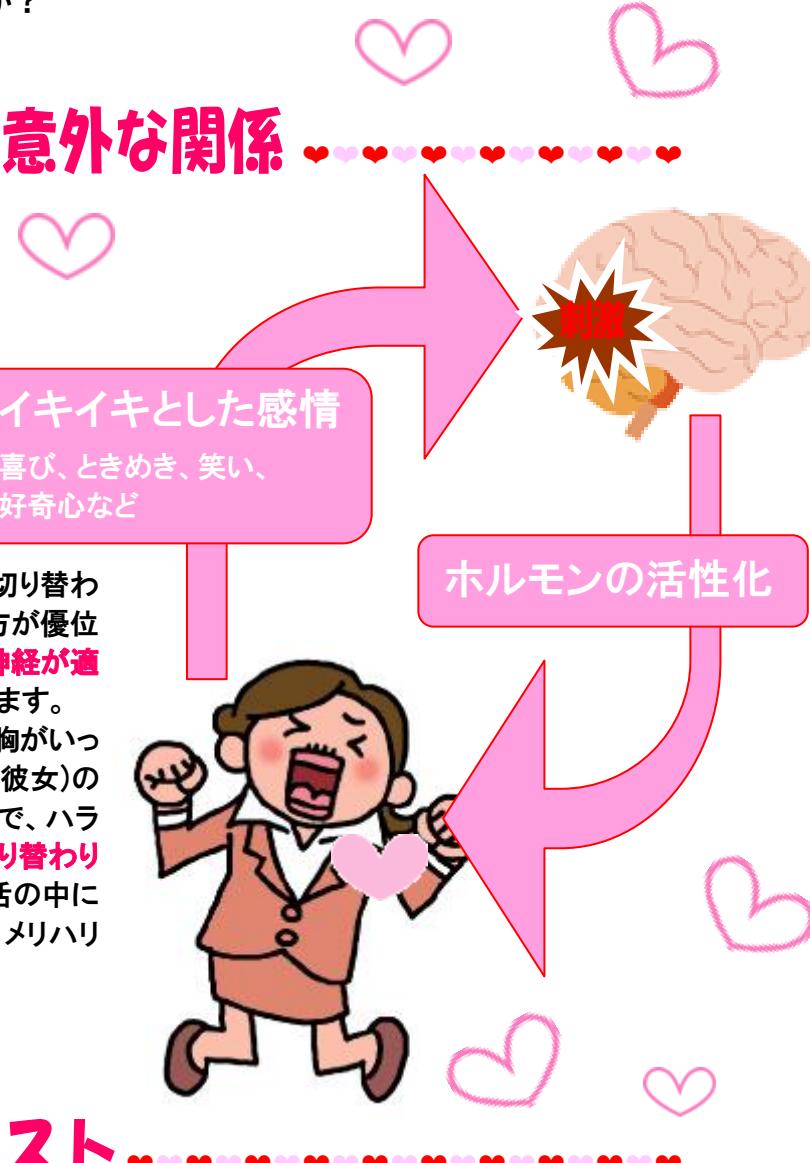


あなたは足りてる？今すぐチェック！！

### 「ときめき」度診断テスト

今、あなたは日々の暮らしの中で、どのくらいときめきを感じているでしょうか。「はい」の数はいくつですか？

- |                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| ①流行のファッションに興味がある            | ②2ヶ月以内に美容院に行った     |
| ③新しいことをいろいろ試してみたい           | ④本や新聞をよく読む         |
| ⑤映画やDVD鑑賞をよくする              | ⑥最近、話題のスポットやお店に行った |
| ⑦旅行や食事の予約を進んでる              | ⑧旅行に出掛けるときは下調べをする  |
| ⑨部屋はすっきりと片付いている             | ⑩洗濯物や洗い物はすぐに片付ける   |
| ⑪自炊やお弁当づくりはおっくうではない         | ⑫好きな異性の芸能人がいる      |
| ⑬友達と食事に行ったとき、割り勘の計算を進んでる    | ⑭気になる異性がいる         |
| ⑮夫・妻(彼氏・彼女)におしゃれな格好をさせたいと思う |                    |



## 診断結果・・・

5点以下

ときめき度 20%

6~10点

ときめき度 50%

11~15点

ときめき度 80%



ときめき力を高める秘訣！

### キーワードは「前向き」

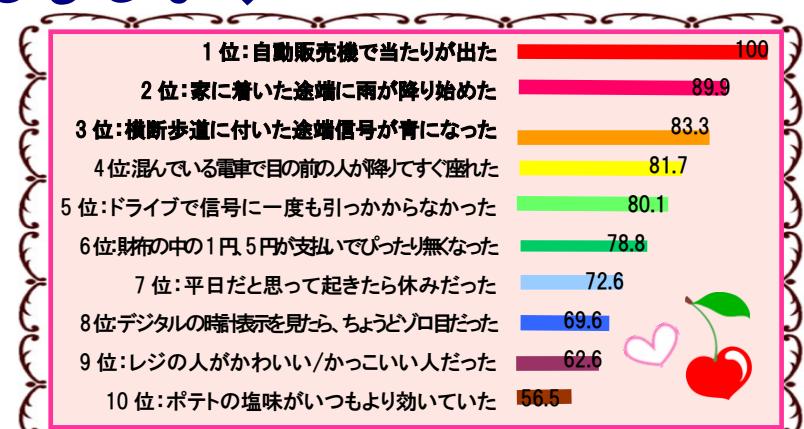
もっとも重要なのは、前向きに考える習慣を持つこと。「どうせできるはずがない」「面倒くさい」「大変そだからやめておこう」と後ろ向きに考えて行動をセーブする習慣が身についていると、ホルモンの司令塔の視床下部や下垂体は刺激を受けません。日常生活を前向きに考え、行動に移す習慣をつけて、ときめき力をコントロールしましょう。

## その1 小さな幸せを感じましょう！！

小さな子どもを見てかわいいと感じたり、花やおいしい料理で幸せな気持ちになったり、まずは自分の好きなことを考え、小さな幸せをたくさん実践することから始めましょう。それでも自分の近くには小さな幸せがないというあなた！このランキングを見て小さな幸せを感じる訓練をして下さい。意外にあなたも小さな幸せを感じているはずですよ？



「gooランキング 小さな幸せを感じることランキングより」



## その2 ステキな恋をしましょう！！ ← 一番のオススメ！！

実は恋いこそが最もときめき力をUPするのに有効な手段なのです。それは、恋をすると常に胸がキュンキュンしますよね？それはPEAというホルモンの仕業です。PEAが上昇することにより、脳が快感を示して心身ともに充実してきます。また、PEAは食欲中枢が抑制するので、ダイエットするにも良いチャンスでもあります。しかし、恋と言うと、もう結婚してし…、今更奥さんにときめかない…など私には関係ないと言われる方も多いはず。しかし、結婚とは「日常生活の繰り返し」ですから、案外、相手に褒められたり、サプライズなプレゼント(マッサージ、旅行など)をもらううれしかったりするものです。今こそ既婚者でも熟年夫婦でも、相手の良さを再確認し、「やっぱり私の選んだ人だわ」とときめいて下さい。

## その3 睡眠を十分とりましょう！！

鬱状態は睡眠不足から始まることが多いものです。眠れないと気持ちがネガティブになり、悪いことばかり考えてしまいがちです。忙しくても、ときにはすべて忘れて「たっぷり眠る勇気」を持ち、健康な心と体を取り戻しましょう。



## 木枯らし カラカラ派

物事に対して、あまり興味や関心を持てなくなっています。加えて眠い、だるい、やる気が起きないといった心理的・体調的不調を感じています。



## 曇り時々 メラメラ派

ときめきを感じる対象もありますが、気分や体調にムラがあります。食生活や運動習慣を見直し、規則正しい生活を心掛けてください。



## ピーカン快晴！ キラキラ派

色々なことに興味を持ち、意欲的に行動できる状態です。その調子で元気と若さを保ちましょう。ただし極度のストレスや疲れが続くと、突然ときめきを感じなくなり始めるので、油断は禁物×