

過去のできごとを悔やみ
将来を悲観しながら生活す
るより、今を楽しみ希望を
抱いて過ごす方が生活の質
は高まる。元気に暮らす人
たちに共通する特性だとい
う。そんな姿勢をどうやっ
て身につければよいのか、
なかなか難しいが、手掛か
りはある。脳内ホルモン「エ
ンドルフィン」をうまく作
り出す工夫を凝らすと、日
々の幸せ感を高められるよ
うだ。

「闘病の痛み軽減」

「闘病中の人でも楽しみ
を見いだす人は、先々を悲
観する人に比べ痛みを訴え
る頻度は低く、治療の効果
も高い」

呼吸器外科が専門で肺が
ん患者を長く診てきた山王
病院の奥仲哲弥副院長は、
患者の気持ちのあり方によ
って、生活の質や時には治
療の効果まで大きく違つと
実感してきた。背景には様
々な要因がありそうだが、
代表的な脳内ホルモン、エ
ンドルフィンが大きな影響
を及ぼしているのではない
かと考えている。この10年
間に様々な論文を調べ「エ
ンドルフィンの放出量が関
係しているに違いない」と
の思いを強くしている。
エンドルフィンが関係し
ている代表的な現象は「ラ
ンナーズハイ」だ。198
0年代に運動生理学の研究
から、心肺機能を高める運
動をすると脳内にエンドル
フィンが放出され、高揚感
や満足感が高まる結果が明
らかになった。ストレスを

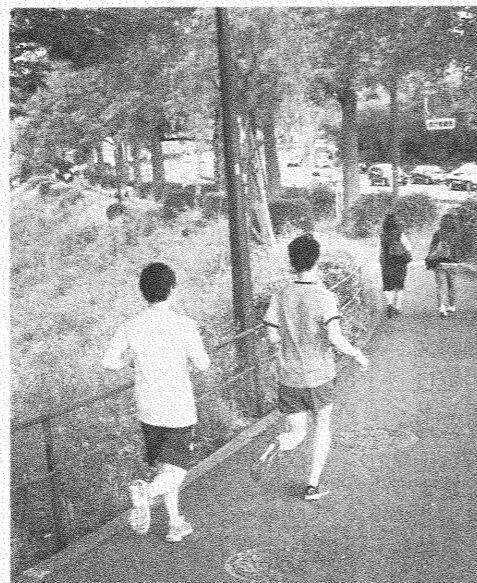
幸せ感呼ぶ 脳内ホルモン

▼エンドルフィン 脳の
中心部にある下垂体を作り
出すホルモン。1970年
代半ばに英国のグループが
ブタで、米国のグループが
子牛で発見した。痛みやス
トレスが加わったときに放
出され、痛みを和らげる作
用をもつ。似た作用がある
ホルモン、エンケファリン

「エンドルフィン」作るには

緩和するために起きる現象
ととらえられている。
強い信念を抱いている状
態や褒められたり笑ったり
する時、恋愛感情で心がと
きめいている際にもエンド
ルフィンが脳内で作られ
る。脳内ホルモンに詳しい
東京都医学総合研究所の池
田和隆参事研究員は「エン
ドルフィンはゆったりした
気持ちよさを誘う。神経を
興奮させて気持ちよくなる
のではなく、幸せ感を高め
てくれる」と解説する。

奥仲副院長は、電車の待
ち時間などを利用して深呼
吸をする方法など、エンド
ルフィンの放出を促す「7
つの心得」を提唱する。
ランニングは最初にエン
ドルフィンの効果が確認さ
れた方法だが、疲れた日だ
と今日は走りたくないな
と感じるため、実行のハー
ドルが高い。日常の生活の
中で「おしゃべりなど自分
が楽しいと感じる対象や、手
紙などが手取り早い方
法だ」と説いている。



ランニングでエン
ドルフィンが
放出される

体調に合わせて

入浴もエンドルフィンの
放出を促す。科学的に確か
な証拠が上がっているの
は、1日4回。時刻を決め
てセ氏47度と熱い湯に3分

ランニングや入浴 効果的

間つかるという極めて特殊
な入り方だけが、温泉療
法専門医の早坂信哉・東京
都市大学教授は「高血圧や
心臓に疾患のある人には勧
められない方法だ」と話す。
健康へのリスクもよく考え
る必要がある。

早坂教授は静岡県と協
力して2012年、県内の
成人6000人を対象に、
毎日お風呂に入る人と週7
回来ぬ人の幸福度の高さ
を比べた。毎日入る人で幸
福度の高い割合は53・9%
だったのに対し、週7回来
ぬ人の場合は44%にとど
まった。毎日入る人の方が
健康状態も良いと予想され
るのに加え「入浴習慣がエ
ンドルフィンの放出に関係
している可能性がある」と早
坂教授。温度や時間に縛
られず、お風呂を楽しんで
も十分だろう。

疲れた後に糖分や脂肪分
の多い食べ物も食べてもエ
ンドルフィンが出る。だか
らといってチョコレートや

アイスクリーム、霜降り肉
ばかりを食べ続けるのは肥
満を招くし、糖尿病や脂質
異常症など生活習慣病の原
因になる。奥仲副院長は「食
事制限でストレスを感じる
のと、好きなものを食べて
幸福感を得るバランスをう
まく取る」と付け加える。

長寿な人には生活を楽し
んでいる割合が高い。持病
をかかえていても自分は幸
福だと感じている。エンド
ルフィンが関係している
とみられているが、科学的に
はつきり証明されているわ
けではない。エンドルフィ
ンを多く作れる人が、自立
して健康な生活を送れる寿
命も長いという研究報告も
まだない。

人間でエンドルフィンを
調べる研究はなかなか難し
い。都医学総研の池田参事
研究員は「健康との関連は
面白いテーマ。これから興
味深い成果が出てくるだろ
う」と展望している。
(編集委員 永田好生)

エンドルフィンを上手に放出する心得

- 1 「終活」などしない
死んだ後のことを考えるのではなく、現在の自分の生
き方を見つめ直し最後まで楽しめることを探す
- 2 「呼吸」で怒りを鎮める
肺の中にある空気をゆっくり吐く。無理をしない程度
に吐ききったら肩の力を抜いて息を吸い楽にする
- 3 「いとおしい」という気持ちを習慣に
家族や友人、ペット、ぬいぐるみなどと「一緒にいたい」と
感じる時間を設ける
- 4 歩幅をちょっと広げ少し速いウォーキング
かっこよく歩いて「見られている」と意識する。脈拍が
110~120になるのを目安に
- 5 「入浴」で快感とリラックスを得る
入った直後に「熱め」と感じるお湯に気持ちよいと思う時間
つかる。熱いお湯は危険。血圧の高い人は医師に相談する
- 6 好きなものを好きなだけ食べる
糖質や脂質を無理に制限しなくてもいい。肥満や糖尿病な
ど食事制限が必要な人は専門家の指導に従う
- 7 一日1度の「ウフフ、エヘヘ」
好きなこと、楽しいことをして笑いを増やす。時に他人を
喜ばせることを考える。おしゃべりや部屋の模様替えなども
有効

(注)奥仲副院長の著書をもとに作成