

H28. 11. 15

# Dr. 和の町医者日記

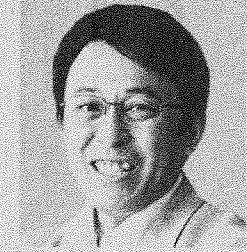


## 歩行シリーズ②

「毎日少しずつ歩きますか」と提案すると、「そんなつらいことはできません」という人がおられます。果たして、歩くことはつらいことでしょうか。

睡眠不足の上、雨の中、重い荷物を持って坂道を上るのであれば、たしかに苦行かもしれませんが。しかし、秋晴れの下、よく寝たあとに公園や川辺を手ぶらで歩けば、誰でも楽しい気分になるでしょう。最初はそうではなくても、歩くうちに、徐々に幸せな気分になるはずですよ。

マラソンランナーは走っているうちに幸せな気分になり、「ずっと走っていたい」と願うそうです。「ランナーズハイ」という言葉がありますが、実はウォーキングでも同様にハイな気分になります。



長尾和宏 (ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。58歳。

**鬱病** 仕事や家庭で大きなストレスがあったことなどを原因として起こる。脳内の情報伝達を担うセロトニンやノルアドレナリンが不足して意欲が低下し、不眠に陥ることも多い。真面目で仕事熱心、きちょうめんで完璧主義の人がかかりやすいとされる。

こうした変化は脳科学的に、「セロトニン」という幸せを感じる脳内ホルモンが増えるからだといわれています。毎日1万歩も歩いている人は皆、見るからに穏やかで幸せそうな表情をされています。それを「セロトニン顔」と呼びます。毎日歩行を続けている人は「幸せ顔」なので、一目見ただけで分かります。

歩くことは決してつらいことではなく、人を幸せにしてくれます。歩く脳が喜ぶのです。軽い鬱病や鬱傾向の人には、毎日歩くことをお勧めします。たったそれだけで抗鬱剤が減量・中止できたり、鬱病自体が完治したりした人を、これまでたくさん見てきました。

脳内のセロトニンの量を増やす薬剤(SSRI)より、歩行でセロトニンを出すことこそが真の治療です。鬱病の人は不眠を訴えますが、歩くことで適度に疲れれば、良質な睡眠が得られます。午前中に歩けば、体内時計がリセットされて自然と日内リズムも整いますよ。

歩く効用はほかにもあります。歩く腸の働きが良くなり、便秘が解消されます。下剤に頼っている人こそ歩いてほしいのですが、なかなか歩いてくれないのが現実です。

便秘になると、今話題の「腸内フローラ」(腸内細菌の集団)が悪玉菌優位になります。腸内環境の悪化は、腸から出る消化管ホルモンにも大きく影響します。

## 歩く脳が喜ぶ理由

実はセロトニンの多くは、腸管壁でも造られています。腸と脳が密接に関連していることが分かってきたのは最近です。まだ実験段階ですが、健康な人の便を病気の人の腸内に注入する糞便移植をすると、腸の病気だけでなく、セロトニンなどの消化管ホルモンを介して性格まで変わるかもしれません。もちろんセロトニン以外の多くの消化管ホルモンも、脳に大きく関わっています。

以前、「腸は脳より上位である」と書きました。かつては、腸と脳は別物だと考えられていました。病院に行くと、消化器内科と脳外科は全く別の科で、両者はなんの関係もないように見えます。しかし、両者が強く関係していることを知っておいてください。

地球上で最初に多細胞生物が出現したのは10億年ほど前で、動物に進化したのは5億年あまり前。そして最初に生まれた器官は「腸」でした。今でもヒトやインゲンチャクなどの腔腸動物は脳や心臓を持たず、腸しか存在しません。その腸を歩行が変えるという話です。

歩行習慣は脳内ホルモンのバランスを改善するだけでなく、自律神経のバランスも向上させます。血圧が不安定な人や立ちくらみ(起立性低血圧)に悩む人も、薬よりまず歩行なのです。将来の転倒予防のためにも、歩けるうちは歩きましょう。上手に歩くほど、脳は喜ぶのです。

### 「セロトニン顔」