

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック院長
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



第2回 歩くと脳が喜びセロトニン顔に

「毎日少しずつ歩きませんか」と言うのと、

「そんな辛いことはできません」と言う人がおられます。果たして歩くことは辛いことでしょうか？ たしかに睡眠不足の上に重い荷物を持って雨の中、坂道を登れば苦行になるかもしれません。しかし、いい天気の下、よく寝た後に公園や川辺を手ぶらで歩けば、誰でも楽しい気分になりますし、歩くうちに徐々に幸せな気分になるはずですよ。例えば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「このままずっと走っていたい」という気持ちになります。これが「ランナーズハイ」です。

実はウォーキングでも同様にハイな気分になります。脳科学的にいうと「セロトニン」という幸せを感じる脳内ホルモンが増えます。だから毎日1万歩も歩いている歩行習慣のある人は、実に穏やかなお顔をさされておられ、これを「セロトニン顔」と呼んでいます。歩くことは決して苦行ではなく幸せになる快楽であり、歩くと脳が喜ぶの

です。

糖尿病や高血圧などの生活習慣病だけでなく、うつ傾向の方にも毎日歩くことをお勧めします。歩くだけでセロトニンが増加するので、それを出させる抗うつ剤（SSRI）が減量・中止できます。不眠症の方も、歩くことで適度に疲れて良質な睡眠が得られますし、朝一番に歩けば体内時計がリセットされて自然と日内リズムが整います。

また、歩行で腸の働きが良くなり便秘も解消するので、下剤に頼っている人こそ歩いてほしいと思います。実はセロトニンの多くは腸管壁でつくられています。そもそも地球上に最初に多細胞生物が出現したのは10億年前で、動物に進化したのは5億年前。そして、最初に生まれた器官は「腸」でした。今でもヒドラやイソギ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。その偉大な腸を、「歩行」が変えてくれるのです。

納税 月報

NOUZEI GEPPU

5

個人版 No.869

MAY
2020

税に関する論文募集

● 新型コロナウイルス感染症の影響により
納税が困難となった皆様へ

● 令和2年度 連合会青連協会長に就任して
納税協会連合会青年部会連絡協議会会長 暮部光昭

● 対話でわかる 消費税の軽減税率制度

● 税務相談室

税制改正にあなただのご意見を

納税協会指針

納税協会は
健全な納税者の団体として
税知識の普及に努め
適正な申告納税の推進と 納税道義の高揚を図り
企業及び地域社会の発展に貢献します

e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで