

## 11月のトピック 暴飲暴食とメンタル



全く他のことは考えられない程度の過食や体重増加を防ぐ排出行為、肥満恐怖、体重・体型に左右される低い自己評価などがある場合、病気が隠れていることがあります。医療機関に相談しましょう。

### ストレスを感じると食欲が増すのはなぜ？

ストレスを感じた時、脳の視床下部という所から【コルチゾール】とよばれるホルモンが分泌されます。このホルモンは胃酸の分泌を増進させ食欲を増進させるという作用があります。

また【コルチゾール】に加え【セロトニン】というホルモンが脳内に増え、甘いものや揚げ物などへの欲求が出てきます。そのためおのずとカロリー摂取オーバー＝暴飲暴食につながります。



### 暴飲暴食をすると体にどのような影響があるの？

消化吸収を担当する胃腸に大きな負担をかけます。特に腸が疲労することにより、腸にいる免疫細胞はパワーダウンします。胃腸の粘膜も損傷する為に内臓疲労が発生します。内臓疲労から食物の消化吸収機能が低下し、活動に必要なエネルギーを作れず、スタミナ不足になります。

症状として疲れだるさを感じ、下痢や便秘など不調が生じ、ストレスをさらに増してしまうという悪循環に陥ります。



### ストレスによる暴飲暴食を回避する方法は？

#### 1. リラクゼーション法を身につける

リラクゼーション法には、呼吸法や自律訓練法など様々な方法がありますが中でもストレッチングは特別な器具を用いることなく、場所や時間もとらず手軽に行えます。



#### 2. 規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分とる

睡眠は食欲と密接に関係します。睡眠をしっかり取ることで食欲を抑える働きがあります。反対に、睡眠不足により食欲が増進します。

#### 3. 親しい人たちと交流する時間を持つ

ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話しをすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時には、よいアドバイスをもらえたりします。

#### 4. 笑う

笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。日常生活に「笑い」をうまく取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょう。

#### 5. 緊張を細切れにする

緊張が続いているなど感じたらトイレに立って深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど、気分転換を図りましょう。



#### 6. できるだけ落ち着ける環境を

職場で許される範囲で机や椅子、コンピューターを自分好みに調整してみましょう。

#### 7. 仕事に関係ない趣味を待つ

仕事を離れた趣味を持つことは気分転換になり、ストレス解消につながります。



#### 8. 適度な運動

あくまでも「楽しむ」という気持ちが大切です。手軽にできて自分が好きな運動を楽しみ環境で行いましょう。



#### 9. ストレス解消をお酒や煙草に頼らない

ストレス状態から逃れたい、という気持ちからたばこやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうこととなります。

#### 10. 自然に親しむ機会を多く持つ

ストレスの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは、生活のリズムを変えるのに役立ちます。また、森の木には心身をリフレッシュさせる成分（フィトンチッド）が発散されており、ストレス解消に大変有効です。

