

長建国保健康ニュース

発行：ティーパック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ『ストレスを制して食欲をコントロール』

「やけ食い」という言葉があるように、ストレスを感じたときに、つい暴飲暴食をしたことがある人は少なくないのではないのでしょうか。「やけ」ほどでなくても、イライラしたときにお菓子を食べるのが止まらなくなったり、飲みに行っておつまみをつい注文し過ぎたり、甘党なら友人に愚痴をこぼしながらカフェでケーキやパフェざんまい、なんて経験なら心当たりがあるかもしれません。

飲食することでストレスを解消しようとするのは、食欲が間違った方向に暴走している証拠です。食べ過ぎたり飲み過ぎたりすると体調不良や体重増加を招きやすく、そうした自己嫌悪からさらにストレスが溜まり、また飲食に走るという負のスパイラルに陥りやすくなります。

また、なかには逆にストレスから食欲が落ちてしまい、痩せ細ってしまう人もいます。体にダメージを与えない、正しい方法でストレスを解消して、食欲をコントロールできるようになりましょう。

無意識で食べてしまうなら 視界から食べ物をシャットアウト

「気がついたら何か食べていた」という経験がある方も多いでしょう。例えばおなかはずいていないのに、つついお菓子に手が伸びている、というような瞬間です。このようなときは15分間、一切食べ物が視界に入らない場所に移動してみましょう。そしてメールを打つ、部屋の片付けや入浴をするなど、自分なりにできることに集中します。その際、なるべく手を動かすようにするのがコツです。すると食べたくなっていた気分が紛れ、余分な食欲が失せて食べ過ぎをセーブしてくれます。

「つい食べてしまう」衝動には視界から食べ物をシャットアウトすることで対抗し、余計な食べ過ぎを防ぎましょう。

●実は脳の興奮が原因だった!? ストレスと過食の関係

ストレスが溜まっていくと、心だけでなく脳にもストレスがかかってきます。脳がストレスを感じると「大脳辺縁系」という部分が興奮し、「ドーパミン」というホルモンが多く分泌されるようになります。ドーパミンは摂食中枢に働きかけ、食欲を増大させる作用があります。

また、ストレスを感じると、満腹中枢を刺激して食欲を抑える「レプチン」というホルモンの働きが鈍くなるといわれています。レプチンの働きが鈍くなってくると、正常に満腹中枢を刺激することができなくなってしまいます。

食べる気力がなくなったら、

涙や笑いで嫌な気分を洗い流そう

ストレスが強過ぎて食欲が落ちてしまう人もいます。それが長期間にわたると痩せてしまい、気力・体力ともに衰えてしまいます。そういったときに効果的なのが涙を流すこと。感動的なストーリーの映画鑑賞や読書で涙を流すと、心の中のストレスが洗い流されていきます。悲劇では哀しみがさらなるストレスになるので、必ずハートフルなハッピーエンドの作品を選ぶのがポイントです。

そして、ストレスがある程度軽くなったら、笑うことで活力を得ましょう。TVのお笑い番組などを見るのも良いですし、気分的に乗り気でないときは、作り笑いでも同じ効果が得られることが研究で分かっています。無理に笑うと苦しくなるなら、ハ行の発音の「ハ・ヒ・フ・ヘ・ホ」を大きめの声で繰り返すと、笑いに近い顔の動きになります。結果的に気持ちが明るくなり、ストレスが軽くなる効果があります。

ストレス解消には「睡眠」が第一！

脳を休息させ「忘れる」作業を

ストレス解消で最も効果的なのは睡眠です。脳は睡眠中に体への休養を指令しているだけでなく、脳自体も休養しています。しかし、すっかり休養しているわけではなく、その日に受け取った情報の整理もしています。必要な情報は記憶として定着させ、あやふやな内容の情報は捨てて、忘れさせてしまうのです。この「忘れる」作業こそが、嫌な感情やイライラの原因を打ち消して、翌朝には気持ちを軽くしてくれるのです。

睡眠不足は脳の忘れる作業を妨げるだけでなく、食欲を抑制するホルモンであるレプチンを減少させます。すると食欲を高めるホルモンのグレリンの分泌量が増えてしまい、過剰な食欲が生じてしまうのです。このため、日中うとうとしない程度の睡眠時間を確保しておく、食欲の暴走を防ぐことができるのです。

睡眠の他にも、スポーツや趣味など、気持ちを切り替えて集中できる時間を持つことがストレス解消には有効です。食べることに逃げ込まず、前向きに発散することでストレスに強い性質になりましょう。



ストレスが溜まったときに食べたくなる物といえば、甘い物やスナック菓子、そして肉やご飯などでしょうか。いずれも糖や油が多く含まれる食品です。確かに「イライラしたからサラダをどか食いした」という話はあまり聞いたことがありません。

ではなぜ、つらいときに太りやすい糖と油がほしくなるのでしょうか。一説によると、人類は誕生以来、長い歴史上で最大のストレスが「飢餓」だったといわれています。そのため、現代においてもストレスがかかると、脳は飢餓状態と捉え、効率よくエネルギーを摂取できる糖と油がほしくなるのだそうです。また、ストレスにより脳が興奮してエネルギーを消費するため、唯一のエネルギー源である糖や、食欲を増進する油を多く含んだ物を食べたくなるのだとか。

太り過ぎによる生活習慣病が問題になっている今、ストレスで疲れた脳へは、食べ物ではなく休息と気分転換をプレゼントしたいものです。

<参考資料>

『さわやか』2015 秋号(制作／社会保険研究所) ほか