

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(30)

平成 27 年 3 月 30 日

村山 章

(29)の回で、走ることによって血液中にベータエンドルフィンという物質が分泌され、ハイな気分になると申し上げました。ただ単にそれだけではなく、私の年代にとっては、やる気、意欲につながる事が一番大きなメリットです。定年退職して自由な身となってブラブラしている同級生も多々おられますが、週に 70~80 時間、つまり人様の倍働き、人様の倍以上飲み食いできるのは、走ることによる最大のメリットだと感じています。

ネットでベータエンドルフィンの効能に関して調べてみました。“究極のホルモン”ともいわれるベータエンドルフィンとは脳内で働く神経伝達物質の一つで、鎮痛効果や気分の高揚、幸福感などが得られ、モルヒネのように作用します。アルファ(α)・ベータ(β)・ガンマ(γ)と 3 種あるエンドルフィンの一つで、特に「ベータ」は、苦痛を取り除くときに分泌されるため、走る際の苦しさを軽減するために分泌される。およそこんな情報を得ることができました。さらにこのほか、免疫力をアップさせ、加齢による衰えを可能な限り抑えて健康と若々しさを保つアンチエイジングにも通じるようです。

筋トレ(運動)に勝る脳トレはないともいいますから、ベータエンドルフィンの効能は脳に最大の効果をもたらしてくれると期待できそうです。モルヒネにたとえて紹介しましたが、鎮痛作用は何とモルヒネの 6.5 倍にもなるといわれます。手を切ったとき、傷が治らないうちに痛みを感じなくなるのも、その効能のようです。また、モルヒネと違って副作用は全くなく、かつ幸福感と安心感、さらに独特の気持ちの良さまでもたらしてくれるようですから、さすがに究極のホルモンともいわれるベータエンドルフィンですね。さらに分泌されるベータエンドルフィンの量は、筋トレを続ければ続けるほど増えるそうです。ここまでのいいこと尽くめなのですから、ストレスの根本原因は運動不足と言えるかもしれませんね。