

健康が一番！心と体の守り方、鍛え方(第10回)

経営者の心の健康を守る抗うつ力を上げる(後編)

2021.02.24



心と体の両面で健康を保ち、生産性を上げる方法を紹介する連載の第9回と第10回は精神の病への対策を取り上げています。前編の第9回では、心の病が社会問題になっていることを指摘して、完璧主義を止めるなど考え方によって、それに陥るリスクを減らせることを説明しました。そして、今回、後編の第10回では、より具体的な抗うつ力アップ法として、運動の効果や、食事のとり方などを紹介します。

抗うつ力を高める運動や食事

最近のいくつかの研究で、有酸素運動がうつ病予防に役立つことが判明しています。ある研究では、運動量が最も少なかった群は、最も運動量が多かった群よりも、うつ病を患う確率が約75%も高いという結果でした。さらにその中間の群も、最も運動量の多い群に比べて、うつ病になる確率は約25%高かったのです。

うつ病の人が運動することで良くなる例も多くあります。なぜ、運動がうつ病を予防したり、改善したりするのか、細かなメカニズムは判明していませんが、血流や血糖値、血圧の改善に加えて、運動による睡眠の改善が関係しているのではないかと考えられます。

会話しながらできる程度の強度の運動が適切とされています。ウォーキングや水泳、ラジオ体操などがおすすめです。激しいスポーツ、くたくたになるほどの運動は逆効果になります。毎日が理想ですが、週に3日以上行くと、効果が期待できます。

抗うつ力をアップさせるためには、バランスのとれた食事を適量食べることが最も大切です。野菜やフルーツ、豆類、ナッツをしっかりと食べ、魚を中心に、肉と油は適度に取りましょう。魚に含まれる脂肪酸のEPA、DHAはうつ病だけでなく、認知症など、脳の病気予防に効果的です。しかしEPAやDHAのサプリメントは認知症予防に効果がないという研究結果があり、基本的に食事で取ることをおすすめします。油や肉の食べ過ぎはいけませんが、極端に減らすべきでもありません。

うつ病の脳で不足するセロトニンは、トリプトファンという物質から作られます。そこでトリプトファンを含んだ食品、チーズや納豆、たらこなどを食べることが、うつ病の予防になるという考えもありますが、実際にうつ病の予防に役立つかどうかは、まだ科学的には証明されていません。

生活習慣で抗うつ力を高める… 続きを読む