

## 【新型コロナの感染拡大下における健康増進のアドバイス】

『コロナうつを防ぐ生活習慣を～セロトニンを増やすポイントは～』

有田秀穂 脳科学者、医師、セロトニン Dojo 代表、東邦大医学部名誉教授。

コロナ禍の外出自粛などの長期化で、心身に不調をきたす人が増えています。自粛疲れや『コロナうつ』を防ぐにはどうすればよいのか。セロトニンを増やすポイントを専門家の立場からお知らせします。

コロナ禍で不安感や不眠、目覚めの悪さなど、うつに相当する症状が出る人が増えています。人によってはDV（家庭内暴力）や怒りっぽくなる人もいます。これは脳内物質のセロトニンが十分に分泌しなくなっている状態です。それを予防するためには、セロトニンを増やすための生活習慣が重要です。

セロトニンを活性化させる要因として挙げられるのは、

- (1) 太陽を浴びる
- (2) 体を動かす
- (3) 人やペットと触れ合う、の三つです。

自粛生活で外に出られない場合、なるべく朝に窓際やベランダで太陽を30分ほど浴びると効果的です。また、朝や夕のウォーキングや室内でのラジオ体操、スクワットなどの運動をすることで、よく眠れるようになり、翌朝すっきりと目覚めるようになります。また人やペットとのふれあいやマッサージなどを行うことでストレスが解消されます。メールやラインなど文字によるコミュニケーションよりも、電話やズームで誰かとしゃべったり顔を見ながらコミュニケーションを取ったりすることが望ましいです。

リモートワークなどで引きこもり生活が続くと、太陽を浴びず運動もせず、コミュニケーションも希薄になりがちです。そうして三つの要素が欠けた生活が2週間ほど続くと、たとえ元気な人でもセロトニンは減っていきます。

さらに「感染しているかもしれない」「濃厚接触者かもしれない」といった不安や懸念などのストレスは、セロトニンの欠乏をさらに加速させる要因にもなります。ストレスが加わることでよりうつの症状が進行し、うつ病が高じると、最悪の場合、自殺にもつながりかねません。そのため、毎日の生活に人とのふれあいや運動など、セロトニンが増えるメカニズムを生活習慣として組み込んでいくことが大切です。その上でどうしても不調が続くようであれば、医師や友人に相談してみてください。

セロトニンを増やす行動を意識的に継続することで「コロナうつ」を防ぐことは可能です。生活を整えながら、コロナ禍を乗り切りましょう。

著書に「脳からストレスを消す技術」（サンマーク出版）、「太陽の浴び方」（山と溪谷社）、「医者が教える『疲れしない人の脳』」（三笠書房）など。