

第53回 相山フォーラム

「現代人のためのストレスケア ～心と体を癒やす3つのアプローチ～」

Q & A

Q1

今回は、ストレス解消のための、茶の飲用、呼吸法、食習慣についてのご講演ですが、いずれも幼児や児童等子どもにも結びつけて考えていっても良いのでしょうか。

(物部)

リラックスするためのアイテムの一つとして茶を紹介しました。茶の飲用で気をつけなければならないのは、カフェインです。今回は氷水などの冷水で淹れることによりカフェインを減らせることを紹介しました。冷水でカフェインを減らすことでカフェインの効果をある程度抑えることができます。しかし、カフェイン感受性の人＝カフェインの代謝が極端に弱い人の場合、冷水で減らしてもカフェイン効果＝交感神経刺激効果が出る可能性があります。冷水で淹れたお茶であっても飲用すると眠れなかったり、心臓がバクバクしたりするなどの症状が出る場合は飲用を控えて下さい。幼児や児童等子どもでも同様で、茶の飲用で落ち着かなくなる、泣く、寝ないなどの症状が出る場合は飲用を控えて下さい。

(杉浦)

子どもにも、呼吸法で以下の3つの効果が期待できると考えます。

- 1.質の良い呼吸を行うことで、脳やカラダに十分な酸素が供給され、心身ともに健やかな成長の助けにつながる。
- 2.呼吸に意識を向けることで、反射的（感情的）ではない視点で自分自身や他者に対応する力を身につけることができる。
- 3.意識的な呼吸をする能力は、身体能力、自己意識、リラックス、集中力を高めることができる。

今回の「呼吸法」とは若干、異なるお話ですが・・・最近の話題として以下があります。

近年の子どもたちは、生活環境の変化から姿勢が悪くなり、呼吸が浅くなる傾向にあると言われています。さらに、離乳食への移行が早まる一方で、硬い食べ物を食べる機会が減少したことにより、口を閉じる十分な筋肉が発達せず、統計によると日本の小学生の約8割は口呼吸であるという結果も出ています。特に口呼吸は、思考能力や免疫力の低下、骨格のゆがみなどを招き、子どもの健やかな発育には、望ましくありません。そこで、呼吸法の練習を通じてより意識的に質の良い呼吸を繰り返すことによって、体幹が安定し、鼻呼吸を行えるようになります。

また、子どもたちの心の成長をサポートするツールとしても呼吸は大きな役割を果たしています。子どもたちがどんな心の状態なのか、呼吸の様子を見ていくと気づくことができるためです。よくよく呼吸に意識を向けてみると、怒れば呼吸は激しくなり、悲しむと呼吸も沈み浅くなるというように、感情によって呼吸も変化しています。子どもたちの自己統制をサポートするツールとしても呼吸法は最適です。

(及川)

食習慣については、眠るために必要とされるホルモンのメラトニンは、トリプトファンから合成されるため、牛乳・乳製品や大豆製品などの高たんぱく食品を摂ると良いとされています。また、疲労回復やストレスを和らげる栄養素としてビタミンB₁やB₂、B₆などが注目されており、それらのビタミンB類は豚肉やうなぎ、卵、納豆などに豊富に含まれています。このような食品を摂る事については、お子様も大人の方と同様に考えていただいて良いですが、適切な量をバランスよく食べることが大切です。食べ過ぎに注意が必要な食品もあり、うなぎ（特に肝）にはビタミンAも多く含まれているため、過剰に摂取すると頭痛や吐き気などが起こる可能性があります。そのため、特にお子様は一度にたくさん食べないよう注意していただいた方が良いでしょう。どのような食べ物も、食べ過ぎはよくありません。

Q2

最近歳のせいかわ少しジョギングした程度で疲れを感じるようになりました。スタミナアップに効果のある食生活について教えてください。

(及川)

まず、ジョギングをされているとのこと、素晴らしいと思います。筋肉量は年齢とともに減少し、50～60歳代に著しく衰えると言われておりますので、筋肉量を維持するためには日々の運動が大切です。スタミナアップに効果のある食生活として、まずはエネルギー源の炭水化物を十分摂る事が重要です。炭水化物は、体内でグリコーゲンとして筋肉や肝臓に貯蔵され、必要なときにエネルギーとして利用されます。そのため、枯渇しないようにこまめに炭水化物を摂ると良いといわれています。運動後におにぎりを食べるなどは、効果的ですね。また、鉄も大事で不足すると筋肉に酸素が行き渡りにくくなるため、だるさや疲労感の増加・筋力低下などの症状がみられることがあります。動物性タンパク質食品（牛肉・あさり・うなぎ・かつお・まぐろ・レバーなど）に含まれる鉄は、吸収されやすいヘム鉄を多く含みます。たんぱく質補給のためにも、このような動物性たんぱく質食品がおすすめです。

Q3

我が家の庭にはドクダミが繁茂しています。5月の中旬から6月上旬の白い花が咲き始めるころから、乾燥させて夏用（2カ月ほど使う量）の冷茶として飲用しています。また、葉を刻み胡麻油でいため、しょうが、胡麻、酒、しょうゆ、豆板醤を加え佃煮として、お茶づけでいただいています。ドクダミの効用と注意点について教えてください。

(物部)

ドクダミは生薬として日本薬局方に収載されています。専門ではないので、薬学情報を調べてみました。効能としては利尿、便通、抗菌などが記されています。特有の臭いはデカノイルアセトアルデヒドなどの揮発性成分によるようです。しかし、この臭い成分は乾燥すると揮発してなくなるようです。それ以外の成分としてはケルセチン配糖体が記載されていました。質問者の方は、乾燥葉を使用しているようですので、主にはケルセチン配糖体の摂取源となっているのかもしれませんが。注意点は、ドクダミは生薬であり、記載されている以外の薬効成分も含まれている可能性もありますので摂取のしすぎには注意したほうが良いです。何事もほどほどに健康にはよろしいかと思えます。

Q4

ストレスで暴飲暴食、ストレスで食欲不振等、ストレスと食習慣は中々切り離せない関係にあるかと思えます。自分自身の場合は意識して食習慣を変えていく事が可能ですが、他者を変えてあげたい場合どのように働きかけてあげれば、行動変容に繋がっていくのでしょうか？

(及川)

他者を変えてあげたい場合の働きかけですが、まずは強制しないようにすることが大切だと思います。まずは、その方のストレスの背景を知り共感することで信頼関係を築き、そのうえで、その方の身体の状態や食行動の問題、健康へのリスクを少しずつ理解してもらい、出来ることから進めていけば良いと思います。

ご家族の場合だと、なかなか意見を聞いてもらえない事もあると思います。その場合は、自分がお手本となるような食行動を見せるなど、背中を見せるやり方も良いのではないのでしょうか。

Q5

日常生活で実践できる簡単なストレス解消方法を教えてください。

(杉浦)

個人的におすすめしたいのは「笑いの力を活用する」ことです。笑いは、ストレスホルモンであるコルチゾールを減少させ、心をリフレッシュさせる効果があります。ユーモアな動画を観たり、コメディ映画を観る、家族や友人と笑い話をするなど、笑いを生活に取り入れることをおすすめしたいです。

実践方法

- お気に入りのコメディ動画や映画を観て笑う。
- 家族や友人と笑い話を共有する。
- 笑いヨガに参加し、笑いを伴う運動を取り入れる。

Q6

浅い睡眠、深い睡眠とよくいわれますが、呼吸の浅い深いと関係あるのでしょうか。それらは、やはり自律神経とも大きく関係するのでしょうか。

(杉浦)

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」に分けられ、交感神経が優位に働くと体はアクティブな興奮状態に、副交感神経が優位に働くと穏やかなリラックス状態になります。つまり、体を休める睡眠中は副交感神経が優位に働くため、「深い呼吸」をするのが通常です。

健康な状態であれば、活発に活動する日中は交感神経優位モードに、体を休める睡眠中は副交感神経優位モードに自然と切り替わります。