

健康スポーツクリニック メディカルフィットネス fine Cafe matsubokkuri

オープンまであと 11 日!



今週の花言葉

リンドウ

誠実

シネンシス

永遠の愛

野ばら

純朴な愛

松田院長からあなたへ 耳より情報!

■なぜ女性の方がつながり作りがうまいのか?

石川善樹 (いしかわ よしき) 予防医学研究者・医学博士

「どうして男性は、女性に比べて、つながり作りが下手なのか?」そう感じる方が多いのではないのでしょうか。この背景には「**ストレス状況下における男女の振る舞い**」が影響していることが分かってきたので紹介します。

■女性により働く「癒やしのホルモン」

ストレス研究の権威である、カリフォルニア大学ロサンゼルス校のシェリー・テイラー教授によると、人間はストレスを感じると、男女を問わず結びつきを求めるオキシトシンという「癒やしのホルモン」が分泌されるそうです。特に女性の場合、**女性ホルモンの影響と相まって、ストレス下でより強く友達や身近な人とのつながりを求める**ことが知られています。一方男性は、オキシトシンの働きが男性ホルモンによって弱められてしまい、女性ほどはつながりを求めないようです。

★院長よりメッセージ

人生には大きなストレスがたくさん待ち構えています。そのとき、女性は「人とつながっておしゃべりをする」ことで乗り越えようとしますが、男性はどちらかというと「引きこもって酒などに逃げる」という行動をとる傾向にあり、健康を崩しがちになるようです。ストレスによる反応は男女で違うという事はとても興味深い結果でした。この男女差があることを理解した上で、まずは「**身近にいる人たちを大事にする・感謝する**」というところから、つながり作りを始めることが大切ですね♪それにしても、女性の“おしゃべり”には深〜い意味があるんですね(*^~*)