

まつくり院長通信

【当院では新たに **脊椎専門外来** スタート！】

2022年4月より脊椎専門外来を開始いたしました（第1土曜日と第2土曜日）。

脊椎専門医の先生（金子先生・真鍋先生）にご担当いただいております。

長らく腰痛で苦しまれている方がおられましたら、まずは診察時にご相談くださいませ。

金子先生：稲波脊椎・関節病院 院長補佐

真鍋先生：東前橋整形外科病院 副院長 脊椎外科センター長

花言葉

紫陽花・・・冷淡、辛抱強さ

ヒペリカム・・・きらめき、悲しみは続かない

ソケイ・・・恩恵、優美



松田院長からあなたへ 耳より情報

■幸せホルモンを食で増やそう！！

「幸せホルモン」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。ストレスフルな現代社会において、人の心を安定させる効果をもたらすホルモンがこのような呼び方をされています。3種類あり、オキシトシン、セロトニン、ドーパミンです。

■精神を安定させるセロトニンを増やす方法

セロトニンは脳内の神経伝達物質のひとつで、ドーパミンやノルアドレナリンを制御して精神を安定させる働きを持っています。セロトニンの主な材料は**トリプトファン**と呼ばれる**必須アミノ酸**です。つまり必須アミノ酸を摂取することが必要です。さらにセロトニンの合成を助ける**ビタミンB6**を摂るとより効果的です。

■トリプトファンとビタミンB6を多く含む食べ物

大豆製品…豆腐、味噌、納豆など

乳製品…チーズ、ヨーグルト、牛乳など

その他…ピーナッツ、卵、バナナ、まぐろ、かつお

■セロトニンは運動でも増える

セロトニンは脳と腸の両方から分泌され、気分の安定や睡眠と密接な関係にあることがわかっています。セロトニンは腸を動かす指令を出す際にも使われるので、腸内環境を整えることも大切です。また、運動をしたり日光を浴びたりすることでも増やすことができます。

★院長よりメッセージ

幸せホルモンの代表であるオキシトシンは、人同士や動物とのスキンシップによって分泌が増えるといわれています。幸せホルモンを増やすことはストレスを軽減させ精神を安定化することにつながるようです。セロトニンは食事や生活習慣を見直すことで、増やすことが可能です。食事の見直しと運動習慣をつけることで、幸せホルモンを増やし心身ともにハッピーな毎日を♪



医事課からあなたへ

年をとるほど1年が短く感じるのはなぜ？！

まだまだ暑いですが、長い夏もう終わりですね。

「1年って早いねえ。あっという間だねえ。」と誕生日や記念日、何らかしらの節目で誰もが口にしたことのあるセリフではないでしょうか。

年をとるほど時間が早く経つように感じる。言われてみれば何となくそう感じるこの現象を

『**ジャーネーの法則**』と呼ぶそうです。

簡単に言えば、生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢に反比例すると主張したものである。例えば、50歳の人間にとって1年の長さは人生の50分の1ほどであるが、5歳の人間にとっては5分の1に相当する。よって、50歳の人間にとっての10年間は5歳の人間にとっての1年間に当たり、50歳の人間の10日が5歳の人間の1日に当たることになる。

↑（ウィキペディアより）

まず、5歳。

個人差はあれど、5歳の頃と言え、毎日が新鮮。

一方、50歳。

社会というものを一通り経験、理解し、新鮮さや驚きに出会う機会は一般的には目減りするもの。

ここで、**ジャーネーの法則**を振り返ると・・・

50歳の1年は50年分の1年 < 5歳の1年は5年分の1年

ところが、「現在進行形」で考えると少し見方が変わってきます。

◎今日、5歳になったばかりの男の子。

◎今日、50歳になったばかりのおじさん。

子供がよく言う「もっと遊びたい」など、この時、子供は、時間の経過を早いと感じているはず。

大人がよく言う「この会議長いなあ」など、この時、大人は、時間の経過を遅いと感じているはず。

要するに、その場の経過自体は、単調だったり退屈な生活を送っている人の方が遅くも長く感じるはずですね。

改めて、**ジャーネーの法則**は、「主観的に記憶される年月の長さ」を指したもの。

「今現在進行形をしている時間の体感速度」ではなく、「過去を振り返った時に感じる長さの印象」なわけですね。

50歳になっても毎日が新鮮。毎年1年を振り返った際に、充実感や満足感を実感できる、そんな生活を送っていれば、年齢に関係なく、時間は平等に流れるのかもしれないね。

そんな大人になりたいです・・・

