

まつくり院長通信

『骨の健診をしていますか？定期的な骨密度検査は骨粗鬆症の予防になります！』

今週の花・言・葉

🌸 野バラ

素朴な愛

🌸 セダム

星の輝き

🌸 アンズリウム

恋に悶える心



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

■健康長寿の生活習慣について！～幸福感の種類と向上心の関係～ その1.

日々の外来で多くの方を診させて頂いていると、「幸せに暮らしている方は高齢でも元気で若々しい」という印象を受けます。では、「幸福な方は長生き」なのでしょうか。

□長寿に関わる二つの幸福感

幸福には2種類あります。一つは「向上心追求型」の幸福感、もう一つは「快楽追求型」の幸福感です。向上心追求型は技術の向上や社会貢献など目的意識を持って「**生きがい**」を感じているときの幸せ。一方、快楽追求型はゲームやショッピングなどの「**目先の欲求**」を満たしているときの幸せです。どちらも同じで気持ちよく幸福感を味わっているわけですが、体内では全く反対の反応が起こっていることがわかりました。

□向上心の追求？それとも目の前の快楽？

米国の研究チームが健康な成人 80 人を対象に実験を行ったところ、「向上心追求型」が強いグループの血液からは**免疫力をアップする遺伝子発現が誘導**されていました。一方で、「快楽追求型」のグループの血液は、**炎症を引き起こす遺伝子発現が増強**していました。これはストレスを感じたときの遺伝子パターンと同様です。心はとても楽しく幸せと感じていても、体の反応は真逆で、ストレスに冒されていたのです。

★院長よりメッセージ

目先の快楽ではなく、**生きがいや向上心の追求が大切**なんです♪