



新型コロナの今こそ！“ハッピーホルモン”で不安ストレス撃退

2020年04月22日放送



今回の番組について

新型コロナウイルスの影響で外出がままならない中、心配なのは離れて暮らす大切な人の健康。そんな今こそ頼るべきは、体の中のホルモン「オキシトシン」の力！関節などの痛みや不安・ストレスを緩和。さらには認知症の症状の改善なども期待できるのです。オキシトシンは親しい人と触れ合ったときなどに出るホルモンですが、会いに行ってタッチするのは控えたい状況でも、大放しさせる秘策を大公開！さらに高齢者が心筋梗塞や肺炎にならないために、今こそしっかりとってほしい栄養素の情報もお伝えしました。



今回のお役立ち情報

“ハッピーホルモン”でストレス・不安を軽減

日々つらくなる、不安やストレスの軽減。それを実現してくれるのは、あなたの体の中の「ハッピーホルモン」です。正式名称は「オキシトシン」。親しい人と触れ合ったときなどに、脳から出てきます。ストレスの軽減以外にも、痛みが和らいだ、認知症の症状が改善したなどさまざまな報告があり、現在も研究が続けられています。

ならばすぐにでも親しい人とタッチしたいところですが、現在は新型コロナウイルスの影響で、人と会うことすら難しい状況ですよね。そんなときにおすすしたいのが、電話を使っての会話。アメリカ・ウィスコンシン大学で

行われた研究などから、人は触れ合うことができなくても、親しい人の声を聞くだけでオキシトシンが増えることがわかってきました。

※新型コロナウイルスの感染が疑われる人と触れ合うことは決して行わない
てください。

高齢者の社会的孤立は健康リスクに！電話を使った交流を

実はいま、国内外の専門家が「電話を使った積極的な交流」をすすめています。その理由は、新型コロナウイルスの影響による、“高齢者の孤立”。人との接触を減らすことは、感染予防のためには非常に重要です。しかしそれによって高齢者の社会的孤立が進み、それが循環器・血圧・認知機能などに関わる病気のリスクを高めるといわれているのです。そこで注目されているのが電話。直接会うことができない今こそ、大切な方に電話をかけてみてはいかがですか？

低栄養を予防するための“魔法の言葉”

あなたの身近な高齢者の方に電話をする際、ぜひ言ってほしい“魔法の言葉”があります。それは、「もっと肉食べるようにしなよ」。実は厚生労働省が毎年行っている国民健康栄養調査の結果から推計すると、70歳以上の3～4人に1人に、低栄養（栄養失調）の恐れがあることがわかりました。低栄養になると、肺炎や心筋梗塞になったり、介護が必要になったり、死亡するリスクが高まることから、さまざまな研究からわかってきています。では、一体どうすれば低栄養を防ぐことができるのでしょうか。ズバリ、それは「たんぱく質」の摂取。卵や大豆、魚、肉などの食品を積極的に食べることが推奨されています。特に肉は体内のたんぱく質を効率的に増やすのに優れています。「もっと肉食べるようにしなよ」。電話をかける際、ぜひ使ってみてください。

※肉やたんぱく質のとりすぎは、カロリーオーバーや病気のリスクとなりますのでご注意ください。

※特に腎臓病・糖尿病・高血圧などで食事制限がある方は、医師の指導内容にしたがってください。