

保健部だより(ヘルスケアマネジメント) 第5号

～「やせ脳」になって太らない～

【在宅太りを解消する食と時間割】

緊急事態宣言下での約2カ月の自粛生活。4割の日本人は体重増加を経験したと言われます。しかしながら、その背景にあるのは単純な食べ過ぎや運動不足ではありません。おそらく漠然とした不安感やストレスが招く脳の快樂中枢の暴走によるものだと思われま

す。そこで必要なのは、脳をコントロールする正しい知識と方法です。
52・5キロ。体重計に表示された数字を見て、販売会社の女性(38)はため息をついた。ここ15年ほど体重は40キロ代後半をキープ、どんなに太っても50キロを超えることはなかった。それが今年4月下旬に50キロを突破、そのまま過去最高値を更新し続けている。

【成人4割はコロナ太り】

「自分でも典型的な“コロナ太り”だと思います。早くなんとかしなければと思いながらも、積極的に運動する気にもなれず、体重の増加を止められません」

一般的に「コロナ太り」「在宅太り」は、自粛による運動不足ととらえがちだ。だが、イェール大学などで先端脳科学研究に携わった精神科医の久賀谷亮医師はこう語る。

「肥満の原因は、運動不足よりもストレスによる影響のほうがはるかに大きい。先が見えず、外出が制限され、普段と同じような生活ができないなかで不安を抱え、食べ物に対する依存が高まっていると考えられます。」

久賀谷亮医師によると、ストレスがあるときや手持ち無沙汰のときについ食べ過ぎてしまうのは、てっとりばやく快樂を得られるから。食事をするとき食べたものが糖質となって腹側被蓋野(ふくそくひがいや)を刺激、快樂物質であるドーパミンが放出される。

この脳の「快樂中枢」を食べ物によって刺激する習慣ができると、「もっと強い刺激」を求めるようになり、依存が生じる。酒やドラッグに対する依存と同じメカニズムだが、マウスを使った実験では、糖分にはコカインよりも高い依存症があるという結果が出たという。



【甘味でセロトニン分泌】

コロナ禍のダイエットを考えると、脳の存在を無視することはできない。①何を食べるか②どうやって食べるか、この2つが脳に与える影響を順にみていこう。

まず、何を食べるか。実はもっと手っ取り早くセロトニンを分泌する方法は、甘いものを食べること。疲れたりストレスを感じると、甘いものが食べたくなるのはそのためだ。ただし、甘いものによるセロトニンの効果は長くは続かない。甘いものを食べると血糖値が上昇し、今度はそれを下げるためにインスリンの分泌量が増える。すると下がりすぎた血糖値を上げるためにアドレナリンが分泌され、イライラが募る。そしてまた甘いものを食べたくなる…という悪循環が起きるのだ。

糖質同様、脂質にも強い中毒性があることが指摘されている。琉球大学医学部の益崎裕章教授（56）はこう話す。「ハンバーガー、フライドチキン、ステーキ、バターや生クリームなど、人間の脳は動物性脂肪たっぷりの食べ物が大好きです。それは、脳という臓器が脂の塊だから。研究時にネズミの脳を解剖すると、手袋がヌルヌルするほど脂まみれになります。脂の塊である脳が潜在的に脂を求めるのです」

【脂肪で運動量が落ちる】

さらに高脂肪食を食べると、脳は体に対して「もう栄養は足りているから、体を動かさなくてもいいよ」という指令を出してしまうという。野生動物が飢餓と闘ってきた歴史から、現代人にとっては矛盾するプログラミングが脳に残っていると益崎教授は解説する。「ネズミに動物性脂肪を与えると運動量がパタッと落ちます。そして、皮肉なことに、人間はじっとしているときほど、実際には起きていない空腹感や疲労を感じてしまうのです」“脂質中毒”に陥ってしまったら、意思の力だけで抜け出すことは難しい。しかし益崎教授らの研究グループは、玄米の米ぬかに含まれている「 γ -オリザノール」という成分が脳に作用し、脂肪に対する中毒症状を抑えることを発見した。玄米は白米に比べビタミンB1や食物繊維も豊富だ。ドーパミン信号もあるため、脳が満腹や幸せを感じやすくなる効果もあるという。

【好きなものから始めて飽きたら次へ ～脳に効く食べ物&習慣～】

- ・毎日玄米を食べる
- ・和食ならたくあんをプラス
- ・朝食にはバナナヨーグルト
- ・朝食後、ガムを噛む
- ・甘いもの欲求には冷凍ブルーベリー

【A E R A 20.7.20 No 33 P10~13 から一部引用・加筆】

文責 県立八代工業高校定時制保健主事 境 健次