

○ストレスとセロトニン

人間の体は、困難な事が続いた場合、ストレス中枢が興奮するようになっています。それは、視床下部・下垂体・副腎皮質というストレスシステムとして知られています。これを説明します。

視床下部のストレス中枢が興奮すると、副腎皮質からストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールという物質が分泌されるしくみです。興奮したストレス中枢は、脳幹にあるセロトニン神経を直接抑制することによって、脳内のセロトニン分泌を落としてしまいます。

セロトニンはノルアドレナリンやドーパミンのバランスをとる役割があるので、不足すると精神面身体面のバランスが崩れて色々な不調が出てきます。

具体的には、恐怖感不安感が起こり精神的に不安定になります。睡眠障害が起こり夜寝られない、朝起きれない状態となります。摂食障害が起こり、朝食が食べられない、食事が進まない状態となります。また逆に過食、つまり食べ過ぎの状態となり食べ続けてしまう状態にもなります。身体の痛覚異常が起こります。頭痛腹痛が起こったり、腰痛がひどくなることもあります。

専門医師がセロトニン減少である、と判断すると、抗うつ剤SNRIやSSRIの投薬になることがあります。これはセロトニンの再取り込み防止を行い、セロトニンを減少させない薬になります。

○ホルモンの行動調性

人間だけでなく鳥にもセロトニンがあり、行動のコントロールを行う可能性の研究が、帝京大学 山口真二教授の論文にも見られます。

人間でいえば、ストレスが繰り返される場所では、その場所に行く、または行こうとすると条件反射的にセロトニンが減少して行かせない。そのような行動コントロールが発動することがあります。

意思や思考より根源的な行動調整機能です。行こうと思っても行けない状態になります。そうなるとその場所に行かない生活を余儀なくされる場合があります。

ストレスの発生は個人差があるので、同じ環境で全員がこうならず、そうなりやすい個性と環境があると考えられます。

セロトニンが減少して、医師の判断でSSRIなど抗うつ剤の投薬という事が起こっているとします。その場合は、何がストレスの原因になって、セロトニンを減少させているのか解明して改善することが大事になります。

その為には日々の状況を把握して記録し、分析することが必要です。これについては別項目で提示します。

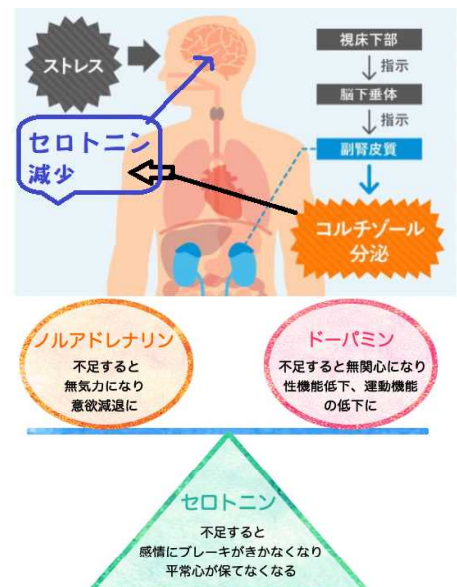
ストレス反応やホルモン調整は
個人差があり
そうなる条件や個人の差が大きい



セロトニン減少は(投薬対処でなく)

ストレスの原因を改善

原因を特定して対処する必要



セロトニンが減少すると

- 恐怖感・不安感
- 睡眠障害 朝起きれない 夜寝られない
- 摂食障害 朝食が食べられない
- 頭痛・腹痛・腰痛 朝に腹痛 頭痛
- うつ症状 通院での投薬(抗うつ剤SNRI SSRI)
↓セロトニンを減少させない薬



END