

## 学生相談室だより (No. 5)

2023年11月21日

学生相談室カウンセラー しぎょう 執行

みなさんは、日常的に運動をしていますか？上手かどうかは関係なく、程よく身体を動かして楽しめると、気分はスッキリ爽快、夜もぐっすり眠れるなど、気持ちがいいですね。

さて、今回は、「からだから整えるメンタルヘルス」をテーマに、運動と食に注目してみます。「睡眠」とメンタルヘルスの関係も非常に大きく重要な点ですが、根性論で早寝早起きを心がけようとしても結構難しいです。睡眠を整えるためには運動で体を動かし程よく疲れることと3食“それらしい時間に摂る”ことががキーになるんですよ！というわけで、運動と食です。



### メンタルヘルスと運動

近年、運動がメンタルヘルスの維持改善に有効であるという研究結果を耳にしたことのある方はおられるでしょうか。まだ、効果研究を重ねていく必要はありますが、運動を日常的に行うことでうつや不安の改善が見られ、その効果は持続的に安定して見られるといった結果も散見するようになりました。

なぜ、運動がメンタルヘルスに良いのでしょうか。これまでも、電子機器に触れ続けて脳ばかりを疲労させている現代人が、日中にしっかりからだを動かすことで、脳・心・神経の疲れと肉体の疲れのバランスが取れると、安眠や安心感につながるようだという臨床経験に裏付けられたメリットは言われてきました。

それらに加え、近年の研究によると、①脳への刺激：血流や情緒を整える神経伝達物質が増加する、②筋力増加・体力向上が体温の上昇や免疫力の向上、気分の改善などを引き起こす、③ストレスがかかった時の交感神経(緊張する)と副交感神経(リラックスする)の働きを整える、④運動の上達等で自己効力感や自己コントロール感が高まるなどの効果が実験データからも指摘されているそうですよ。





## メンタルヘルスと栄養

食生活の偏りとうつ病の発症には関連が見られるという研究は、世界中で報告されています。その中でも、エネルギーの過剰摂取および肥満、栄養不足との関連は指摘されているところ  
です。

メンタルヘルス、特にうつ病予防には、ビタミン D などのビタミン類(きのこ、葉物野菜、納豆、  
イワシ)、ミネラル(レバー、牡蠣、大豆製品、牛肉)、アミノ酸(肉、魚、乳製品、ナッツ、たまご)の  
摂取がおすすめです。これらは、神経伝達物質を増加させ、心を安定させてくれます。また、青魚



に含まれるドコサヘキサエン酸などの脂肪酸接種の多い人は、うつになりにくいという  
データもあるそうですよ。どんなメニューが思いつきますか？！

食欲の秋、運動の秋…からだから整えて冬に備えましょう♪

(引用・参考) ○瀬藤乃理子他(2018)「メンタルヘルスに対する運動の介入効果に関する近  
年の知見」甲南女子大学研究紀要第 12 号

○サワイ健康推進課 <https://kenko.sawai.co.jp/theme/202307.html>



学生相談室には直通のメールと  
ラインがあります。どうぞお気軽に連  
絡をお待ちしています。メール・ライ  
ンの確認は週に 2 回程の頻度で行いま  
すので、返信に時間がかかる場合があ  
ります。ご了承下さい。

メールアドレス [soudan-shimane@kenko-fukushi.ac.jp](mailto:soudan-shimane@kenko-fukushi.ac.jp)



相談室 (LINE) QR コード

## 学生相談室の開室日

月	日にち	曜日	時間
11月	21日	火	9時～13時
	24日	金	13時～16時
	30日	木	9時～13時
12月	5日	火	9時～13時
	6日	水	9時～12時
	7日	木	12時～16時
	12日	火	9時～13時
	14日	木	14時～17時
	19日	火	12時～16時
1月	10日	水	9時～13時
	11日	木	9時～12時
	16日	火	9時～12時
	18日	木	13時～16時
	23日	火	9時～13時
	30日	火	9時～13時