

「セロトニン」って何ですか？

セロトニンとは、体内に存在する物質の一つです。

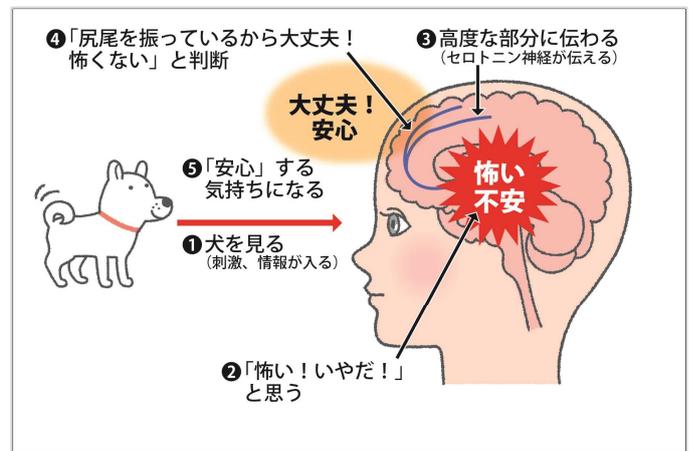
ヒトの脳では無数の神経がネットワークを作っていますが、その中で、セロトニンは「神経伝達物質」として神経細胞の広い範囲に伸びて（セロトニン神経系と呼びます）、脳のうちの生命に最低限必要な機能を担う部分と、思考や記憶、言語など人間特有の高度な活動を司る部分をつなげる、いわば「人間らしさ」を担う大事な神経系です。

セロトニン神経は核（神経の出発点）の部分のほとんどが脳幹部（生命維持に関わる人間の基本的な機能を担う部分）に存在していて、そこから脳内の様々な部位に伸びています。

欲求や衝動など人間の基本的な機能と前頭葉をつなげる役割を担っています。

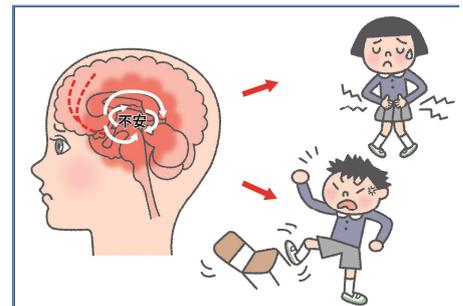
食欲や睡眠、呼吸など基本的な生活に関係する神経と、安心・不安、情動と呼ばれる快感や不快感、不安、衝動を支配する神経の両方をコントロールする重要な役割です。

特に、不安や恐怖などの情動を制御したり衝動性を自制心で抑えたりすることに関係するので、心を穏やかに保つ働きがあるとも言われます。



セロトニンが不足して、セロトニン神経がうまく前頭葉につながっていないと、生命維持や情動に関わる脳の働きがうまくいきません。例えば、食の異常（摂食障害、食欲がわからない等）、睡眠の異常（眠れない等）、呼吸の異常（過換気発作等）、その他の体の異常（めまい、吐き気、頭痛、下痢や便秘等）が表れます。

また、衝動性をうまく処理できず、いわゆる「キレる」と言われる現象に関係があると考えられています。



セロトニン神経は、生まれた後に様々な刺激を受けてつながりを伸ばしていきませんが、生後約5年間でおおよそのつながりが作られると言われています。

特に「朝は明るく夜は暗く」という規則正しい刺激が大切です。朝の光を浴びることは脳内物質のセロトニンの分泌を高めます。

また栄養バランスのとれた食事や、リズムカルな運動も、セロトニンをよく働かせます。