

# 運動の効果：メンタルヘルス編

2022 年度のストレスチェック結果を見ると、全体的にストレスが増えているようです。適度なストレスは生活に張りを出しますが、処理できないほどに溜まってくるとパフォーマンスの低下にもつながってきます。ストレス解消方法は人それぞれですが、方法の1つとして運動がメンタルヘルス改善にどう働くのか紹介したいと思います。

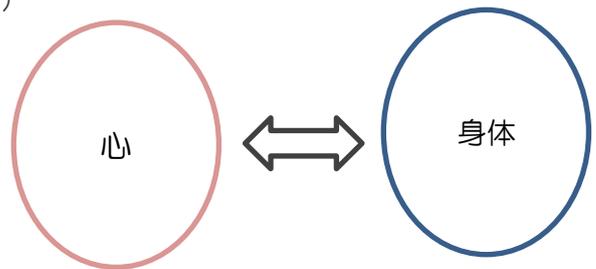
## 1. こころとからだの関係 ～心身相関～

運動とメンタルヘルス、言い換えると、「身体」と「心」は密接に関係しています。それら双方の働きのことを「心身相関 psychosomatic」といいます。心身相関とは、精神的葛藤や行動様式が身体の状態に影響を与え、逆に身体の状態は心の働きに影響を及ぼす働きのことです。

普段体は自律神経系・内分泌系・免疫系のバランスによって微妙に調整されています。ストレスの対処が下手であったり、ストレスをためやすい性格が原因で、身体の病気＝心身症になりやすいことが分かってきています。

(例：片頭痛・じんましん・喘息・アトピー・過敏性腸症候群など)

逆に運動がうつ症状やメンタルヘルスを改善することも分かっています。つまり身体を動かすことは、身体的健康のみならず、こころの健康の維持・増進にもポジティブな影響を与えることができるのです。



## 2. 運動の効果 ～1石4鳥～

軽い運動でもメンタルヘルスに良い影響を及ぼすことが分かっているため、復職支援(リワークプログラム)などに運動療法を取り入れているところも多くあります。運動にはメンタルヘルスのみでなく、生活習慣病予防にも有効であることは、周知の通りです。運動による様々な効果を見てみましょう。

### 運動の効果 4つの効果

#### 1) 気分

- ・幸せホルモン(セロトニン・エンドルフィン)が増加 ↑
- ・ストレスホルモン(コルチゾール)減少 ↓
- ・自律神経の調節機能が整う
- ・体力がある方がストレスホルモン(コルチゾール)を抑制できる

#### 2) 睡眠改善

- ・心拍が上がる運動は就寝3時間前まで、就寝前はヨガ・ストレッチなどでリラックス効果あり

#### 3) 感染症予防

- ・運動習慣がある人の方が感染症にかかるリスクを低下できるという知見が集積されつつある

#### 4) 生活習慣病予防

運動による様々な効果により、気分や睡眠へ作用し、それがうつ症状の改善することを図にしたものがあります。(図1) メンタルヘルスには休養の重要性は認識されている方も多いと思いますが、運動の効果にも注目し改善策の1つとして取り組んでみるのも良いでしょう。

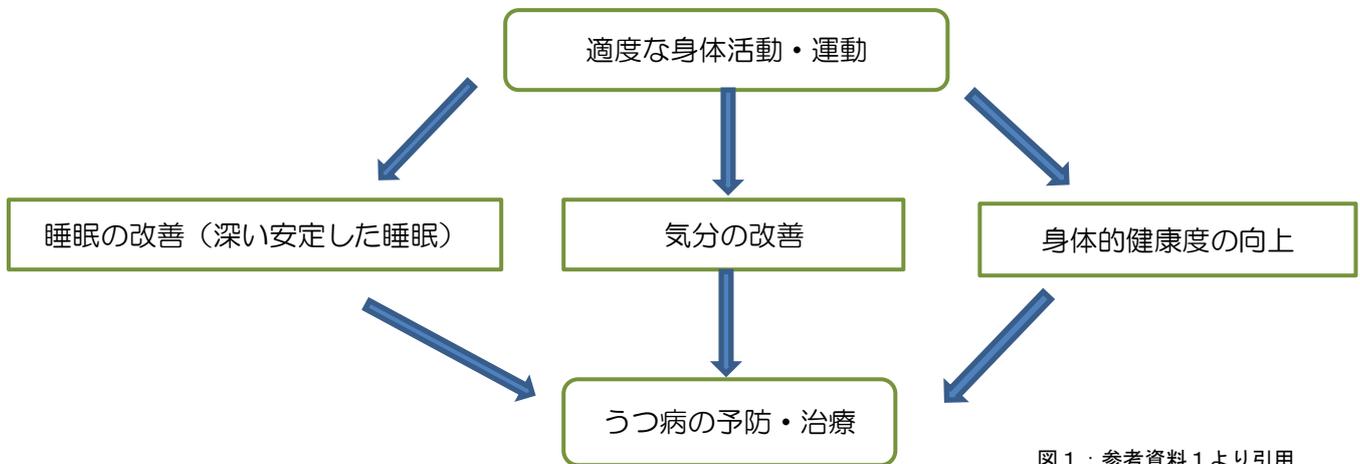


図1：参考資料1より引用

### 3. どんな運動がいいの？

ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整えるのに効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う**有酸素運動**とされています。運動習慣のない人にとっては、運動をすること自体にハードルを感じる場合もあるかもしれませんが、近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブにすごしたりするだけでも効果があります。1日20分を目安に、体がぼかぼかして、汗ばむくらい続けてみましょう。頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。急な運動は、けがのもとです。ストレッチなどで準備運動をしっかりとしてから行いましょう。



### 4. 習慣化するには？

運動をしようと思いジムにまで入ったけど続かなかった・・・という方も多いのではないのでしょうか。2019年国民健康・栄養調査によると、運動習慣が定着しない理由最多は「忙しいから」のようです。仕事・育児・家事などあり、納得の理由ですね。ですので、運動の時間をわざわざ取らなくても、通勤時・移動時やスキマ時間を使ってできることから始めてみましょう！歯磨きなど日々の行動と一緒にやってみると習慣化しやすいようです。

また、JTB健康保険組合が提供する「Pepup」では、スマートフォン運動による日々の記録管理サービスを提供しています。



(左 QR コード; マンスリー健康情報 2022.6 も参照。)

**取り組みやすい目標として、まずは歩数 1,000 歩/日アップからチャレンジしてみませんか。**

#### 参考資料：

1. うつ病運動療法の可能性, 体育の科学 Vol. 63, No. 1, 2013
2. 運動とメンタルヘルス 心の健康に運動はどう関わるか, 明治安田厚生事業団, 杏林書院, 2012
3. 運動がメンタルヘルスに与える影響, <https://heisei-ikai.or.jp/column/exercise-mental-health/>
4. 身体不活動者を対象としたストレッチ運動が気分と認知機能に及ぼす影響, 体力研究 No. 114, 2016
5. 厚生労働省 eヘルスネットこころとからだ: <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-05-004.html>
6. 九州大学病院心療内科メディカルセミナー資料

「メンタルヘルスセルフケア」について健康保険組合よりセミナー配信もなされています。ログインPW: 62139239

J-WEB 掲載情報: <https://j-net.jtb.co.jp/info/TravelInfo/OtherPlanInfoDetail.asp?TravelInfoID=517612> (2023年1月10日まで)