

健幸タイム



「親切」をすると健康になるその2

「親切な行ないには、素晴らしい健幸効果があるらしい」ということが、さまざまな研究で明らかになっていきます。

主な「親切の効果」は次の3つです。

1. ストレスが軽減する
2. 健康になる
3. 幸福感が得られる

今回は「2. 健康になる」について述べてみたいと思います。

親切をすると、健康になる

親切な行ないをすると、人間のからだには「オキシトシン」という脳内物質が出ます。この「オキシトシン」に、どうやら心身を健康にする作用があるようなんです。

〈親切の健康効果〉

- 1 消化吸収を促す効果
- 2 炎症を抑える効果
- 3 血管や心臓を元気にする効果
- 4 酸化ストレスを減少させて
老化を遅らせる効果

今のところ確認されているのは、この4つの健康効果。今回は1と2について説明します。

1 消化吸収を促す効果

（「親切な行動で分泌される」オキシトシンは、胃の運動を促し、食べ物が胃から腸に運ばれるのを助けています。食べ物は、この筋肉運動で混ぜられ、潰されて、胃の収縮によって小腸へと送られます。（中略）オキシトシンは、大腸にとっても大切です。収縮運動を促し、

消化物の移動を助けているのです。（中略）このようにオキシトシンは、食べ物を消化するプロセス全体に欠かせません。一方で、オキシトシン濃度は人間関係やストレスと密接に関わっていますから、人に優しくして健全な人間関係をつくっていけば、お腹も健康になるというわけです」

（『「親切」は驚くほど体にいい！』

デイビット・ハミルトン著より）

なるほど！人間関係のストレスが、特に「胃腸などの消化器」にあらわれやすいのも、オキシトシンが関係していると思われる、納得できますね。

2 炎症を抑える効果

「迷走神経は文字どおり体内で複雑に広がっている脳神経だ。あちこちに広がることで、多くの器官に影響を与えている。（中略）炎症とは切り傷などのケガに対する体の反応だ。傷ついた場所に血液と酸素、栄養分を集め、傷を癒すのを助けるという、命を守るための免疫系の反応だ。問題は、炎症が体の対処できるレベルを超えて起きると、軽度の炎症が持続する（慢性化する）状態になり、じわじわと進行しつづけることだ。（中略）心臓や動脈、脳、皮膚、あらゆる臓器にまでダメージを与える可能性がある。（中略）炎症がなければ、ヒトは遺伝子の能力からすると150歳まで生きられるともいわれている。（中略）迷走神経の活動性が高いと、基本的に炎症反射の効率がよくなり、軽度の慢性炎症や二次的なダメージを最低限にとどめることができる」

（『親切は脳に効く』

デイビット・ハミルトン著より）

この「迷走神経」の活動性を高めるのが「親切な行ない」なのだそう。つまり、

親切な行ないをする ↓ 迷走神経の活動性が高まる ↓ 炎症が抑えられる ↓ 150歳まで生きられちゃうかも！というイメージです。

「人生で大事なことは3つある。一に親切。二に親切。三に親切だ」

英国の作家 ヘンリー・ジェームス

「情けは人のためならず」という諺は先人が体験から得た貴重なメッセージだったんですね。

鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に「医者いらずになる 1分間健康法」「死ぬまでポケない1分間・脳活法」（共に帯津良一氏との共著）『「小食・不食・快食」の時代へ』（はせくらみゆき氏との共著）『超快眠CDブック』（大橋智夫氏・山梨浩利氏との共著）（すべてワニ・プラス刊）などがある。



アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>



LINE

友達登録
こちらから