

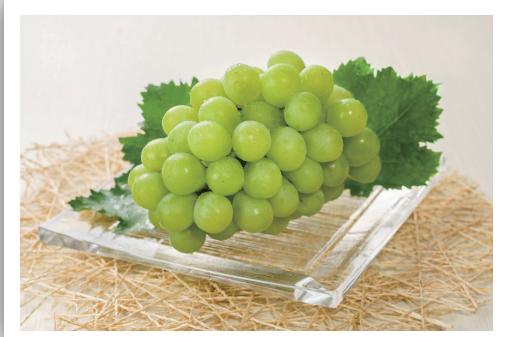
Relax Earth リラックス通信

2018年 秋号 Vol. 10



マスカットっていいかも...

フルーツって美味しいなと感じるようになりました（当たり前だろ！と言われそうですが...）。季節ごとに旬な果物を楽しめるっていいですよね。今は「皮ごと食べられるマスカット」がお気に入りです。皮も食べられるとの触れ込みですが、その皮をせっせと剥く作業が意外と楽しい。手をべちゃべちゃにしながら無心になって剥いたアレンとしたマスカット。それをほおばるとお口に広がるジューシーな甘味。幸せ。



○○を触るだけで幸せになれる。△△は？□□は？

オキシトシンというホルモンをご存知でしょうか？赤ちゃんを産んだお母さんに母乳をせっせと作るようにさせる役割のあるホルモン（神経伝達物質）ですが、最近では「幸せホルモン」と呼ばれることが知られているようです。つまり、このオキシトシンが分泌されると幸せな気持ちになれるということ。じゃあ、どうすれば分泌するのか？方法のひとつは“スキンシップ”。キスや抱擁なら上等。普通に握手でもOK！マッサージやエステなんかもOK！生身の触れ合いが安心感をもたらすのでしょうか。今時は高性能のマッサージ・チェアが開発されて技術もドンドン上がっていますが、“手技”にどうしてもかなわない分野が、オキシトシンがもたらす安心感という癒し効果なんでしょうね。

別の人間としては、ペットの犬や猫の毛をなでるだけでいいそうです。存分にモフモフさせてもらいましょう。そして、不思議なことに犬の毛よりも猫の毛をなでたほうが、オキシトシ



ンがたくさん分泌されるそうです。なぜ動物によって違いつが出てくるのでしょうか？触り心地からすると馬なんかもよさそう。バタはどうかな？蛇は？イルカは？毛はあったほうがいいのか？

ただ思うに、自分が好きな生き物だったらオキシトシンは分泌されるでしょうけど、嫌いな生き物じゃあダメってことですよね、きっと。

秋です。そして、人生にも秋があるようです。

最近ではテレビで「健康番組」が多くなってきましたよね。

この前、パソコンのGYAO!ストアで見たNHKの番組が面白かったので紹介します。

美と若さの新常識へカラダのヒミツ 「若さの秘薬！性ホルモンを生かせ」

性ホルモンというと女性ホルモンとか男性ホルモンというように性別と関連つけられています。ただ、女性にも男性ホルモンは分泌しますし、男性にも女性ホルモンは分泌しています。『毛』に関して言えば髪の毛は女性ホルモンで、ヒゲは男性ホルモンで「あったり」というようにです。



私としては性ホルモンと言うと『更年期障害』がまず思い浮かびます。

仕事柄、更年期で苦労している女性からお話を聞いたりもするので、「大変だな～」と思うわけです（私は男なので、どうしても分からぬ部分がありますので…）。そういえば、私が高校生のとき、食事で赤飯が出たことがあり、「今日、なんかめでたいことあったっけ？」と母親に聞いたら、「今日、お母さんが女じゃなくなったのよ」と笑顔で言われて、思春期の高校生としては「はあ～、そっすか」としか返事ができなかつた思い出があります。

更年期は人生を四季で例えると『思秋期』と呼ばれるそうです。しかし、この番組を見てビックリしたのが、更年期後の女性について。

先ほど、女性にも男性ホルモンが分泌されている話をしましたが、閉経して女性ホルモンが減るということは、相対的に男性ホルモンの割合が増えることになります。ということは

閉経後の女性というのは、人生の中で男性ホルモンが「ムンムン」している期間だそうです。つまりは、男子高校生みたいなもの。あの年頃の男子というのは、つるんでわちゃわちゃしてなんとも楽しそうですよね。更年期の間は大変でしうが、それを乗り越えた後には、男子高校生ライフが待っているのかと思うと女性っていいなと思ってしまいます。春→夏→秋→春？



編集後記

男の更年期もあるということですが、実際のところ、周囲でそういう話はあまり聞かせません。女性は閉経後に新たな青春があるようですが、男性はどうなるのでしょうか？どうやら、男性ホルモンが減少していくだけなので、萎んでいくだけの模様。寂しい…。男に残された道は、枯れた魅力を追及することだけなのでしょうか？

【大泉】