

コロナ禍では、やる気や意欲が落ちやすい

コロナ禍で外出を控えて様々なストレスを抱えることが多くなっていると思います。そんなストレスを解消するため、食べ過ぎたり、飲み過ぎたり、夜更かしをして睡眠不足になったりすることがありませんか。そんな状態が続くと、なんとなくやる気が起こらなかったり、常に体のだるさを感じたりするようになります。これには、テストステロンという男性ホルモンの減少が一因となっていることが分かってきました。

テストステロンは、性機能だけではなく心身のコンディションにも大きな影響を与えるホルモンです。特に精神面ではやる気や意欲を促す働きがあり、テストステロンが足りないと、うつや不安を訴える人が増えます。また、女性でもテストステロンは卵巣や副腎といった臓器から分泌されており、男性と同様にメンタルに作用しています。

テストステロンが低下する原因

①人との会話の減少

外出する機会が減って人と会わなくなったり、職場でも人と話すことを控えたりすることが多いと思います。このコミュニケーションの減少が、テストステロン低下につながります。

②リモートワークによる運動不足

出勤を控えるようになることでいつもに比べて体を動かす機会が減り、筋肉を使わないことがテストステロンを低下させます。

③糖質の摂り過ぎ

家にいることが増えてもする事がなくて、お菓子やご飯・パン・麺などをついつい食べ過ぎる事ありますよね。これら糖質過剰摂取が肥満につながるのですが、肥満はテストステロンを減少させます。

④飲酒量の増加

ステイホームだと帰る心配がないので、一人呑みやリモート呑みでついついだらだらとお酒を飲んでしまいませんか。こういった深酒もテストステロン低下の原因となりますので、注意が必要です。

⑤睡眠不足

SNSのフォローやスマホゲームなどで夜更かしをしてしまい、睡眠時間が少なくなることありますよね。睡眠時間が減るとテストステロンも低下する事が分かっています。



テストステロンを増やすには？

減ると気分が落ち込みやすいテストステロンを増やすには、どうすればいいでしょうか？その答えの鍵は運動です。

テストステロンの作用を受け取る受容体は筋肉に多く、テストステロンは筋肉を大きくする作用があります。運動、特に筋トレをすると、この受容体が増えて、それにつれてテストステロンの分泌も増えるのです。大胸筋や大腿筋など大きな筋肉を使った筋トレを週2～3回行いましょう。

朝起きて1時間以内に日光を浴びながらウォーキングやジョギングなどのリズムカルな運動を30分～1時間すると、脳内にセロトニンという物質が増えます。セロトニンもやる気を出す効果があるために意欲改善が期待できます。このセロトニンは夜になるとメラトニンという物質に変えられ、安眠を導く作用がありますので、睡眠の質を改善します。その結果、良眠がテストステロンを増やすこととなります。

何を食べるかも大切です！筋トレには卵、魚、豚肉、牛肉などの動物性タンパク質を毎日しっかり摂ることが大切です。また、ニンニクに含まれるアリシン、玉ねぎに多く含まれる含硫アミノ酸、牡蠣やキャベツに豊富な亜鉛、赤身魚やレバーに多い鉄は、いずれもテストステロン合成を促しますので、これら食品を並行して摂りたいものです。

マスク・手洗いを徹底し、人混みを避けながら、運動・栄養でコロナ禍ストレスに打ち勝つ生活を送って行きましょう！

【参考図書】・「脳を鍛えるには運動しかない！」ジョン J. レイティ著

