

食べ過ぎと噛むことの関係

皆さんの中に寝正月で食べ過ぎた方、おられますか？お正月に限らず食べ過ぎないようにと思いつつ食べ過ぎてしまう理由は何でしょう。

食事の時間になると、自然とお腹が空きます。これは胃が空っぽの状態にあるとホルモンが分泌され、また肝臓から糖や脂肪が不足している

という情報が送られることで、脳の中の『視床下部』と呼ばれる中枢に「食べたい」という衝動を起こさせます。これにより脳の中で摂食行動が起きます。お腹が満たされると、胃からのホルモンの分泌が減り、肝臓から満腹信号が送られ、食べるのをやめていきます。

食欲の調節がうまく機能していれば食べ過ぎたりすることはないように思われます。しかし、いくつかの要因により調節がうまくいかず食べ過ぎてしまうようです。

その一因として、ファーストフードやスナック菓子などの高カロリーの食品が、食べたいときに簡単に手に入るようになったことが大きいと考えられます。人類の歴史を考え



ると、効率よくエネルギーを摂取し、食べ物が手に入らないときに備えて脂肪を蓄積しやすい、つまり太りやすい体質のほうが生き延び易かったと考えられます。こういう体質の人は満腹信号への反応が弱く、食べ続けてしまいます。

一方で、楽しいことがあるときにまたそのことを感じた

という『やる気』に関する神経伝達物質の『ドーパミン』も、食欲の調節に関わることがわかってきました。麻薬などの薬物依存症では、快楽を求めて薬物を欲する『やる気』が強くなりすぎてやめられなくなります。高カロリーの食品を食べ過ぎると薬物依存症のように、食べるのがやめられなくなってしまいます。

このような症状に陥らないためには、正しい食習慣を身に付けることが重要です。よく噛むことで満腹感が得られやすく、食べ過ぎを防止するといわれています。よく噛むことで食事に時間がかかり、食べ過ぎる前に満腹信号が脳に届きます。是非よく噛んで下さいね。

診療日記

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

縁あって、ミニバスケットボールチームの監督をしています。今年度から最上級生の6年生にマウスガードを装着することを義務付けました。これはあ

る事故がきっかけでそのようにしたのですが、マウスガードは、顎口腔領域の怪我を防止、軽減し、脳震盪も予防すると言われております。一昔前はボクシングやラグビーに代表されるようなコンタクトスポーツだけで見られていまし

たが、現在では、野球、サッカー等でも数多く見られるようになってきました。もちろん、トップアスリートだけのものではありません。転ばぬ先の杖です。怪我してからでは遅いので、興味のある方はどうぞ遠慮なくご相談下さい。