

防ぐ アナタの感情年齢は？ すぐわかる！感情老化度テストつき

5つの生活習慣



身体が衰えるように、感情も老化する——。ウォーキングなど健康管理にいそしみ、認知症予防に脳トレに励む人は多いが、「感情年齢」は意外と盲点。感情が老いると、頑固になり、アイデアが湧かなくなり、やる気も低下する。ひいては人生が面白くなる。感情のアンチエイジング法を知って、100歳人生時代を生き抜こう。

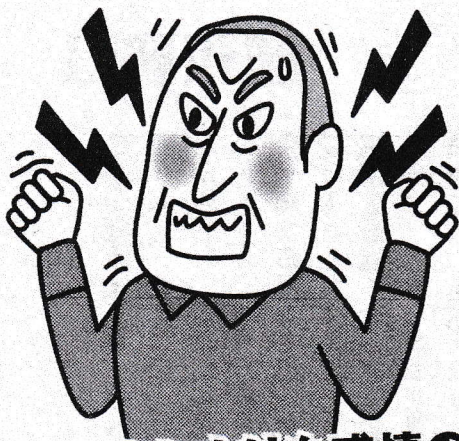
最近なんだかやる気が出ない、急に泣いてしまう、怒りっぽくなった、うまく気分転換ができない、何に対しても感動しなくなった……。40代以降で、こんな自覚がある人は要注意だ。感情が老化し始めているからかもしれない。寿命が延びるとともに、加齢に伴う脳機能の低下を心配して脳トレなどに取り組む人は増えたが、精神科医の和田秀樹さんは、「そ

れよりも先に、感情の老化に目を向けることが大切」だと言う。和田さんは著書『感情の老化を防ぐ本』（小社刊）で、その原因を探り、早めの予防を心がけるよう提案している。意外にも、それは40代と早い時期から始まっているという。「感情の老化を放置すると、ワクワクしにくくなり、やる気そのものがうせてしまい、老化はさらに加速します」（和田さん）

もってどう過ごすかによって感情年齢は変わり、見た目や精神年齢の若々しさにも影響するからだ。感情の老化を防ぐポイントやこつを紹介する前に、感情の老化の「正体」について知っておこう。まず、感情年齢に密接に関係しているのが脳の前方に位置する前頭葉という部位。前頭葉は、意欲や感情のコントロール、創造性などをつかさどっており、加齢によって萎縮すると「面倒くさい」「どうでもいい」といったやる気のない発言が増えたり、自分の考えに固執するなど柔軟性が失われたりする。

加えて、男性ホルモンの「テストステロン」の減少も深く関係している。男性ホルモンは、好奇心や意欲が旺盛になる、人との付き合いがよくなるといった特性があり、その減少が意欲を減退させる要因の一つになるのだ。「テストステロンは、男女ともに量が多いほど、記憶力と判断力が高くなります。さらに、ほかの人に興味を持つようになります。余談ですが、モテる人のテストステロン量は多いのです。昔、女性は閉経後、女性ホルモンが減り、相対的に男性ホルモンが増えると考えられていましたが、最近の調査で女性は閉経後、絶対量として男性ホルモンが増えることがわかってきました。つまり、女性は閉経後に女性ホルモンが減って逆に男性ホルモンのほうが増えますから、閉経後にハッラツとして、アグレッシブになる人が多い。その一方で、男性は加齢とともにテストステロンは減少するので、元気や意欲を失ってしまいます」

つまり、男性の場合、更年期は前頭葉の萎縮とテストステロン減少のダブルパンチを受けるのだ。さらに感情の老化には、神経伝達物質の「セロトニン」の減少にも注意しなくてはならない。セロトニンは別名幸せホルモンと呼ば



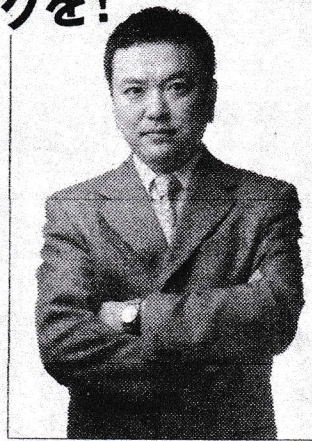
感情の老化

怒りっぽくなった、涙もろくなった、感動しなくなった…そんな人は要注意!!

脳トレよりも感情のアンチエイジングを!

和田秀樹

わだ・ひでき 1960年、大阪市生まれ。東京大学医学部卒業後、東京大学医学部附属病院精神神経科、老人科、神経内科で研修。アメリカ、カール・メニング精神医学校国際フェロー、高齢者専門の総合病院である浴風会病院の精神科を経て、国際医療福祉大学教授、一橋大学経済学部非常勤講師ほか歴任。「和田秀樹こころと体のクリニック」院長を務める。



れ、これが不足すると「うつ」になりやすくなる。そのセロトニンの減少は40代から始まるのだ。「これら三つの要素は、互いに関係し合っています。例えば、男性ホルモンが減少し、好奇心や意欲が減退すれば、人と付き合ったり、何かを学ぼうという気が起きず、そうなれば頭や体を使いませぬから、脳への刺激が減り、さらに衰えていきます」

では、感情の老化を予防するにはどうすればいいの

だろうか。

「まず、高齢になっても、知識や経験を積むことで、知力は衰えにくいことを理解してください。そのためには、脳にラクをさせないことが大切。新しい刺激が脳に加われば、前頭葉が活性化し始めます」

つまり、マンネリ化した生活を見直し、積極的に驚きや感動と出会うことが大切なのだ。しかし、行動に移す前に、自分にブレーキをかける人が多いのも事実。和田さんによれば、新しい一歩を踏み出すために、大切な要点は次の五つだ。

- ① **自分が楽しめることをやってみる**……周囲の反応を気にしすぎてはダメ。自分が心からやりたいことをできるように、自分ファーストの視点を大切に。
- ② **最初から正解を求めない**……失敗を恐れず行動してみよう。
- ③ **やったことがないことに挑戦する**……普段の行動を少し変えるだけでも

感情老化防止には効果がある。身近なところでは、使ったことがない食材で料理する、行ったことがない店に行くなども有効。

④ **予測不可能なことをやる**……少額投資、宝くじを買ってみるなど、少しリスクがあることに挑戦してみるのもいい。脳は刺激を受けて老化予防につながる。

⑤ **恋をしてみる**……リアルな恋愛へのハードルが高いなら、歌手や俳優を好きになるなど、恋する気持ちを味わうことも大切。

①⑤のポイントを押さえたなら、次はいつまでも若さをキープさせるための具体的な方法をいくつか説明しよう。また、ホルモンバランスの変化や神経伝達物質の減少については、食事の内容やちょっとした生活習慣にも気をつけたいので、併せて紹介する。

▼読書のジャンルを変える
感情の老化防止で手軽なのは、読書だ。ただし、本

はけっこう読んでいるという読書家でも要注意。大切なのは、量ではなく内容なのだ。慣れ親しんだ作家の作品や、それに似ている本ばかり読んでいては、感情老化の予防にはならない。

あえて、これまで手に取らなかつたような本を、次は意識的に読んでみてほしい。「感情老化を防ぐには、今まで触れたことがないジャンルの本を読むことが有効。例えば、歴史小説の池波正太郎が好きという人は、現代作家の林真理子作品を読む。ビジネス小説作品が多い池井戸潤を愛読しているなら、宮沢賢治の童話作品を読んでみるのです。それが脳を活性化させるのです」

▼右の人は左、左の人は右の新聞や雑誌を読む
いつも読んでいる新聞とは、違う論調のものを読むことも有効だ。保守的な政治思考を持つなら、リベラルな新聞を読み、自分と異なる意見に触れる。または、その逆だ。

「人間は、反対の意見に嫌

悪感を覚えますが、それこそが大切。あえてその意見と向き合い、論理的に批判を考えたたり、反対意見にも一理あるなど一部を受け入れたりすることが、感情を若返らせる要素になります。これはテレビ番組、映画などにも言えます」

今、日本ではみなが右向け右で、ニュースでも、コメントーターはみな同じことを言う傾向が強い。

「皆が同じ意見を述べる日本は、感情老化を促進する社会です。多くの人が、前例踏襲型の仕組みの中で、あまり考えず、人の意見に乗っかって、楽して生きようとしています。だからこそ、自分の意見を考えるのです。誰かのファンになったら信者になって、批判を許さないという最近の風潮も気になります。これでは老化一直線ですよ」

ちなみに、異なる意見に触れることは、40代以降に多い、うつや自殺の予防にもつながるといいます。精神的に追い込まれる人の多くは

「これしか正解がない」と思い込んでいます。しかし、複数の意見に触れ、物事にはさまざまな見方と選択肢があるとなると、自分を追い込まなくてすむ。

▼年をとつたら肉や魚を
精進料理のような食事が健康的だという誤解があるが、肉を食べることは感情の老化防止に大事だという。「循環器系の医師の中には、コレステロールが悪として、肉を食べる量を控えるように助言する人が少なくありません。しかし、日本人は1日に80gしか肉を食べていないのです。これは欧米に比べ150g近く少ない。肉のアミノ酸とコレステロールは男性ホルモンを作る原材料になります。40代以降は、バランスがよい食生活の基本の上で、肉を食べるようにしましょう」

さらに、コレステロールには脳に幸せホルモンセロトニンを運ぶ働きがあるとされている。また、セロトニンの原料となるトリプトファンも肉には多く含ま

れている。

肉や魚に含まれるタンパク質にも注目。心の働きに大切な神経伝達物質を増やすには、主原料となるタンパク質を十分にとることが欠かせないからだ。

▼日光を浴びる
太陽光を浴びることが幸せホルモンセロトニンの分泌にいい影響を与える。セロトニンの分泌を促すには、適度な運動をするのも有効。ジム通いなどハードなものではなく、日常生活で階段を上る、腹式呼吸を心がける、もつとハードルを低くすれば、食事のときによくかむといったことでもいい。

▼性をタブー視しない
「感情老化の進行を食い止める有効策は、性を楽しむこと。性行為は、テストステロンの減少を食い止める役割を果たすだけでなく、適度な運動にもなり、高揚感も得られます。日本は性に関するタブー感があり、ある調査では婚姻カップルの47%がセックスストレスとい

う結果が出ています」

行為そのものにとらわれず、話をする時間や触れ合う時間を増やすだけでも性ホルモン分泌には効果があ

る。また、性ホルモン分泌には恋愛感情も有効。不倫は問題があるが、常に自分が男性であること、女性であることを意識する生活は心も体も若々しく保つ秘訣だ。パートナーと恋人同士に戻るイメージで日常生活での接し方を変えて、定期的に食事や映画に行くのもいい。歌手やスターのコンサートに行くなどして、ときめきと刺激を得るとい方法もある。

「よく、恋をすると若返ると言いますが、恋愛こそ予測不可能なドキドキの連続です。相手に好きになってもらうために、知識を総動員し、自分の外見も魅力的に整えるでしょう。日本人はもつと恋愛を活用して、人生を面白くするという視点も持ったほうがいいと感じています。特に男性は恋

愛でテストステロン量が増えますから、40代以降の男性には、恋愛をする気持ち

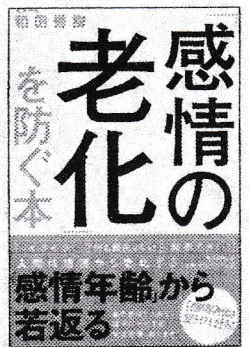
を忘れてほしくありません」

そのほか、自然を相手にする家庭菜園など、先が読めないことは、感情老化の予防に役立つ。

「人間の機能は使わなければ低下していきます。特に40代以降は、老化の速度が加速していく。だから、積極的に脳・心・体を動かさなければなりません。慣れ親しんだものを行い、安らぐのではなく、失敗や恥を恐れずに、挑戦していく。これが多様性が求められる今の時代とシシクロし、さ

らによりよい人生が待っていると思えます。ぜひ、できるところからやってみてください。きつと世界が変わるはずですよ」

ライター・前川亜紀



「感情老化」度テスト

	YES	どちらとも いえない	NO
最近、自分から友達を遊びに誘ったことがない			
性欲、好奇心などがかなり減退している			
失敗をすると、昔よりもうじうじと引きずる			
自分の考えと違う意見をなかなか受け入れられない			
年下にタメ口をきかれると瞬間的にムツとする			
「この年で始めたって遅い」とよく思う			
お金を使って楽しむより、老後に備えてお金を貯めたいと思う			
あることが気になったら、しばらく気にし続ける			
最近、何かで感動して涙を流した記憶がない			
かっとなって部下や家族に怒鳴ることが多い			
起業など、若い人の話だと思ふ			
この半年、一本も映画を見ていない			
夫婦喧嘩をすると、怒りがなかなか収まらない			
新刊書やカルチャースクール、資格試験学校、旅行などの広告に興味を湧かない			
友達の自慢話を聞いていると、昔よりじっと聞いていられない			
この1カ月、一冊も本を読んでいない			
最近の若いヤツのことはわからない、としばしば思う			
今日あった出来事が気になって、落ち着かずに眠れないときが多々ある			
最近、涙もろくなった			
昔と比べて、斬新なアイデアが思い浮かばなくなった			
グルメ雑誌、ファッション誌なんて自分とは別世界のことと思う			
一つの気に入った案を思いつくと、なかなか別の考えが浮かばない			
昔よりイラツとくることが多くなった			
ここ数年、旅行は自分で計画せず、人の計画に丸乗りするだけだ			
昔と比べて、いろいろなことに腰が重くなった			
✓の数の合計			
それぞれに「3」「2」「1」をかける	× 3 ①	× 2 ②	× 1 ③

	YES	どちらとも いえない	NO
「ごますり」とわかっているけど気持ちがいい			
「あいつは〇〇だから」という、人の性格などを決めつけた発言をよくする			
人にものを尋ねるのがおっくうだ			
仕事で、こうしたほうがいいと思うことがあっても、面倒くさいので提案しない			
一度嫌い(好き)になった人物のことは、なかなかいい点(悪い点)を認められない			
✓の数の合計			
それぞれに「2」「1」「0」をかける	× 2 ④	× 1 ⑤	× 0 0

あなたの「感情年齢」

①() + ②() + ③() + ④() + ⑤() = () 歳

実際の年齢よりも感情年齢が上の人は要注意!!