

「イケメンを見ることは心や体の悩みを消すことがあります」と言っていたり、「脳は、胸キウン」とすると「 $\beta$  エンドルフィン」などの神経伝達物質を分泌します。 $\beta$  エンドルフィンは脳内の麻薬の一種。幸福感をもたらす他、免疫細胞を活性化させ、血行を促す

働きがあります。また、シミやシワ、たるみの原因になる活性酸素を抑える作用もあり、アンチエイジング効果が期待できます」

$\beta$  エンドルフィンは妄想でも分泌されるため、雑誌やテレビのイケメンを見て脳内であれこれ想像するだけでOK。桐村先生は「むしろ現実の男性より、雑誌などのイケメンに恋する方が、恋のプラスの効果だけを得られる可能性が高い」と言います。

「現実のイケメンに恋をすると、恋

愛初期の不安定な時期に交感神経を過度に刺激してドキドキ感を生み出す物質「フェリニールエチルアミン」(PEA) や、恋愛がうまくいかない時に分泌されるストレスホルモンの働きで、活性酸素が発生しやすくなりますが。現実のイケメンとの恋は、肌の老化を加速させかねません」「非現実」のイケメンの良さは、心と体に良い面だけを得られること。ところどころ企画「からだにいいイケメン大図鑑」で若さのチャージを!

#### 桐村里紗先生

内科医、認定産業医。栄養学や抗加齢医学、心理学などの知識を生かし、予防医学の観点から執筆、講演活動を行う。著書に「[美女のステージ]に立ち続けたければ、その思い込みを捨てなさい」(光文社 ¥1,512)他。

雑誌の中のイケメンは  
苦しい現実の恋より体にいい

## シミ・シワ・たるみ予防に イケメン鑑賞のススメ

美しい男性を見ることを「目の保養」などと言いますが、実際にイケメンを眺めると、どんな効果が得られるのでしょうか。アンチエイジングに詳しい医師に、イケメンを見る「見る」ことの“からだにいい”メリットを聞きました。

イラスト/黒猫まな子 デザイン/代々木デザイン事務所

### 雑誌やテレビの中の イケメンへの恋

- 相手の言動に一喜一憂することなく、癒やしやときめきだけを感じていられる
- 浮気や別れといった恋愛のつらい部分を経験せずに済む

脳内麻薬の一種である「 $\beta$  エンドルフィン」が分泌し、幸福感が得られる。活性酸素除去や血行促進作用により美肌&健康に。

### 現実の 男性への恋

- 恋の始まりかけの不安定な時期に胸がギュッと苦しくなったり食事が喉を通らなくなる
- 相手の言動に落ち込んだり、浮気や裏切りに悩まされたりする可能性も

交感神経を刺激する「PEA」が活発化。ストレスホルモンも分泌し、活性酸素が発生。肌老化や体の不調につながる。



教えてくれたのは

