

口腔の感覚

味覚と活力

体に傷害を受けて痛みが生じたとき、危険を察知して逃げるというマイナスの体の反応と同時に、その痛みにはひるんではならない、それに立ち向かおうとするプラスの体の反応も生じます。敵と相まみえる武将は皮を切られても肉を切らんとし、肉を切られても骨を切らんとして敢然(かんぜん)として相手に立ち向かいます。

このような場面で、痛みを抑え、痛みがあることさえ忘れさせるのは、体内で分泌され、強力な鎮痛効果を発揮するβ(ベータ)-エンドルフィンなどの脳内麻薬様物質(俗にいう脳内モルヒネ)です。マラソンで長時間走ることにより気分が高揚(こうよう)することで「ランナーズハイ」としても知られていますが、これもβ-エンドルフィンの作用といわれています。



広州マラソン 2010 朝日新聞

麻薬様物質は、他の作用として、至福感、陶酔感、多幸福感などの快感をもたらす、癖にさせる作用があります。

痛みを感じたとき、体内に麻薬様物質が増えますが、我慢できる程度の痛みが繰り返し与えられると、このような麻薬の作用のとりこになってしまいます。別の言葉では、習慣性、依存性、やみつきということになります。

食べ物の場合、例えば唐辛子の辛み成分であるカプサイシンやカレーの香辛料がありますが、もともとおいしいキムチやカレーなどの食べ物に、痛みにも似た「ヒリヒリ感」を生じるこれらの香辛料がさらに入り、味覚が刺激され続けるとますますおいしくなり、やみつきになります。そしてより強い快感を求めて、中辛、辛口、激辛へとエスカレートしていきます。

脳内麻薬様物質は、辛いものに限らず、「美味しいもの」を食べたときにより多く出る仕組みになっていますが、実は美味しいものを食べたときに出る脳内物質はこれだけでなく、意欲をかき立てるドーパミン、腸を活発に活動させるオレキシン、さらに気分をリラックスさせる鎮静(ちんせい)物質なども出され、これらの一連の脳の活動により、積極的に食が進むようになっているのです。



ロンドン五輪 2012 ウサイン・ボルト
(サンスポ)

話は変わりますが、まだ記憶に新しいロンドンオリンピック。世界のトップアスリート達は勝利の瞬間、ガッツポーズや雄叫びなど、さまざまなパフォーマンスを見せてくれました。

私たちが美味しいものを食べた時に、もしも脳内にβ-エンドルフィンやドーパミンのみで、気分をリラックスさせる物質が出なければ、あまりの美味しさに高揚し、同じように雄叫びを上げ、あるいは金メダリスト「ボルト」と同じようなポーズをとってしまう

かもしれません。こんなことになったら飲食店はたまったものではありません。私たちの体は実によくできているのです。

ともあれ味だけでなく、舌触りや歯ごたえ、のど越しの感覚をフルに感じながら食事を楽しむことは、元気が出る、つまり生きるための活力がでるという事なのです。

<引用・参考文献>

山本 隆「美味の構造」講談社メチエ(2001)

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

