

# 脳は”楽しいこと”が好き

## 常に適度な刺激を与え健やかに

ストレス社会とよばれる現代を生きている私たちにとって、ストレスと無縁でいることは不可能といつてよいでしょう。ストレスに上手く対処しながら、脳を健やかに保ち若々しくあるためのアドバイスを、東北大学大学院医学系研究科大隅典子教授に伺いました。

### ストレスサインに気づいたら 早めの対処を

私たちは常に、自覚のあるなしに関わらず精神的・身体的刺激を受けています。刺激には、楽しい、心地よいといった良い刺激と、痛い、悲しいなどの悪い刺激があります。ネガティブな反応を引き起こす刺激を「ストレス」と呼んでいますが、これは必ずしも悪い刺激だけが原因とはかぎりません。良い刺激でも強すぎるとストレスになる場合もあります。例えば、遊びに行つて楽しむ、それ自体は良い刺激ですが、度を越して毎日続けば、楽しいと思つても身体の方は疲れてストレスを

は湿疹が出たり、胃腸が丈夫じゃない人はお腹の調子が悪くなったりと、これは身体がストレスサインを送っているということです。常に自分の身体状況を把握し、ストレスサインを感じたら、ペースダウンしたり、気分転換したり、早めに対処することがストレスを溜めない秘訣です。基本的に脳は「楽しい」ことが好きです。楽しいと脳が感じるようなことをすれば身体にもよい影響が現れます。

### 刺激がなくなれば脳は 働かなくなる

ストレスを避けるために刺激のない生活をすればよいかというと、決してそうではありません。ヒトを含め、動物はとも飽きっぽい生き物なのです。刺激がなさすぎると怠けてしまい、極端にいう

と生きることをさえてもよくなつてしまいかねません。年齢を重ねてもいきいきしている人は、良い刺激を常に受けている人なのです。もつとも、先に述べたように過度の刺激はストレスの原因になりますので、適度な刺激であることが大事です。

脳は全身に神経を張り巡らせている司令塔です。身体から信号を受けてそこに対応する部分が働きます。身体からの信号が弱かなくなれば、脳も働かなくなってしまうのです。



大隅典子 プロフィール

1984年東京医科歯科大学歯学部卒業。1988年同大学大学院歯学研究科修了。同大学歯学部助手、国立精神・神経センター神経研究所室長を経て、1998年より現職。2006年「科学技術に対する貢献 in 2006 (ナイスステップな研究者)」を受賞。専門は発生生物学、分子神経科学。とくに脳の発生発達と精神機能の関わりに興味を持つ。2004年10月より科学技術振興機構CREST「ニューロン新生の分子基盤と精神機能への影響の解明」研究代表者を務める。著書に「神経細胞」(共著、東京大学出版会1997年)、訳書に「エッセンシャル発生生物学第2版」(羊土社2007年)などがある。

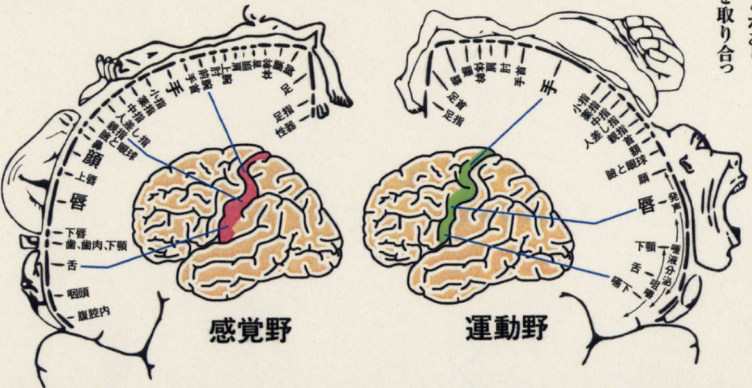
て五感をフルに使っていた頃や、徒歩以外に移動手段が殆どなく毎日4〜5kmは平気で歩いていた頃に比べると、日常生活の中で受ける刺激は格段に少なくなっています。そのぶんいろいろなことに興味をもつて、よく動く、見る、聞く、話すことで積極的に脳に刺激を与えることが必要になってきます。芸術家の方が比較的長生きなのは、創作のために日々クリエイティブな喜びを感じつつ手足を動かしたり、ものをじっくりよく見たりしているからではないでしょうか。

### 自然のリズムに沿った生活で 自律神経を正常に保つ

人は不測の事態に遭遇して驚いたりすると心臓がときどきします。これは、自律神経が働いて無意識のレベルで行われている処理です。自律神経は、心臓の拍動や血管の収縮・拡張といった私た

ちが意識的に動かすことのできない部分の運動を調節する働きをしています。自律神経には、起きている時・緊張している時の交感神経と、寝ている時・リラックスしている時の副交感神経とがあり、双方がうまくバランスを取り合って身体を正常に機能させています。このバランスが崩れると、体温の調節がうまく出来なくなったり、汗が出ないなどの不具合が生じたりするのです。

生まれればかりの赤ちゃんは、まだ自律神経のリズムが確定していません。明るくときは昼で、活動するべきときだからこ



【脳の中の小人】  
脳の中の感覚と運動に関与する場所を、対応する身体部位に対応させて描いたもの。敏感でよく動く顔や手に対応している脳の面積が広がっています。

脳健会 医療法人 社団

ポジトロン断層撮影 (PET) による がん検診を 実施しております。

厚生仙台クリニック KOUSEI SENDAI CLINIC

お客さま専用フリーダイヤル 0120-501-799

〒981-0933 宮城県仙台市青葉区柏木1丁目5-45 TEL 022-727-7667 FAX 022-727-7668  
http://kousei-sendai.jp 受付時間 9:00AM ~ 5:00PM 日・祝

東北大学大学院医学系研究科教授 脳学博士 大隅典子