

おなご先生の健康アドバイス

人間の心と脳の世界の不思議についてお話しします。皆様驚くなかれ、心のすべての機能は全部、脳に支配されています。人間は喜び、悲しみ、怒りといった原始的な感情から愛情、憎しみ、沈鬱(うつ)にいたるまでいろいろな感情を持って暮らしています。仕事のストレスを抱える世のお父さんに多い鬱、衝動的に“切れて”暴力をふるう子どもたち…感情の大切さ、いかに健康な心が必要かがわかります。

「人間は考える葦である」

人間の感情のうち、食欲などの本能的な感情や不安、快不快といったものを「情動」といいます。「快」は自分にとって好ましいものでありさえすれば手に入れようと飛びつき近づきます。これを接近行動といいます。「不快」は逆に嫌なもので、クモやヘビを見たときは逃げたり攻撃したりします。そうした「快」「不快」は脳のどこにあるのでしょうか。

1937年、サル脳の左右両側の扁桃体を含む側頭葉を壊すと、食べることができるもの、できないものの区別ができなくなったことがわかりました。人間も扁桃体が壊れたため相手の感情を読み取れずに怒っている相手に平気で話しかけてトラブルになるような病気「ウルパッハ・ピーテ病」があります。このように「快」「不快」は扁桃体がかさどっていることがわかりました。

ちなみに大脳基底核は運動を制御し、帯状回は注意・運動・感情・自律、神経反応をつかさどり、視床前核群は思い出や知識の記憶形成、空間の認知を、視床下部は感情の変化、行動や内分泌系の変化を表現します。

それでは認知症とおおいに関係するところは次のどこでしょうか「中脳」「脳梁」「海馬」。一時記憶の場所「海馬」です。これが委縮すると、さっき食べたものまで忘れてしまいます。脳の主な細胞はニューロン(神経細胞)で、これらがネットワークを作り情報を送受信しています。ニューロンとニューロンの間にはドーパミンという神経伝達物質が仲介しています。パーキンソン病は、脳内のドーパミンが減ってしまうような病気です。また鬱病にはセロトニンという物質が多くあるといいらしいですが、セロトニンを分泌させやすい食物にゴボウがあります。

人は楽しいことはよく覚えていますが、つまらないことはなかなか覚えられません。つまり感情を伴って楽しく勉強すれば記憶されるということになります。好きこそもの上手なれといひます。豊かな感情を前向きにコントロールしていきましょう。

