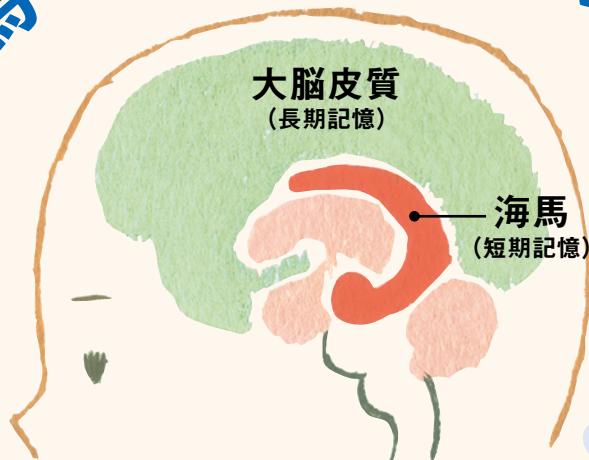


脳の海馬を強くしてストレスに克つ



「最近、物忘れが増えた」と悩んでいる人はいませんか？
もしかしたら、それはストレスのせいかもしれません。
記憶をつかさどる脳の「海馬」との関係から、
ストレスに負けない脳の作り方について、
酒谷 薫先生に教えていただきました。



日本大学教授 酒谷 薫 先生

さかたに・かおる 大阪医科大学大学院修了後、ニューヨーク大学医学部脳神経外科助教授などを経て、2003年より日本大学医学部教授。12年には同大学工学部教授・次世代工学技術研究センターセンター長に就任。日本初の「脳の健康外来」を設立。著書に『東洋医学が教える脳の「養生法」』（実業之日本社）、『脳は鍛えるな！海馬を元気にする食事と運動』（講談社+α新書）などがある。医学博士。工学博士。

過度のストレスが 海馬にダメージを与える

ストレスが重なると、頭痛やめまい、腹痛など体に様々な不調が現れることはよく知られていますが、実はストレスは脳にもダメージを与えることをご存じでしょうか。その結果、現れる症状の1つに「物忘れ」があります。脳の中で最もストレスに弱いのが、「海馬」と呼ばれる部位です。海馬は記憶や学習機能をコントロールする、いわば「記憶の指令塔」のような存在で、日常の出来事や学習して覚えた情報は全て海馬に送ら

れ、一時的に保存されます。

海馬に保存された情報はその後、時間の経過と共に忘却されていきますが、繰

り返し入ってくる情報は「大切な情報」と判断され、忘れないよう大脳皮質（しつ）という場所に転送、保存されます。脳科学では、海馬に一時的に保存される情報を「短期記憶」、大脳皮質に保存される情報を「長期記憶」と呼びます。

このように、海馬はついさっき起こった非常に短い時間の出来事や情報を保存する場所なのです。しかし過度なストレスが長時間続くと海馬の機能が障害され、「しまったはずの印鑑を

どこにしまったかすぐに思い出せない」、「約束を忘れてすっぴかした」などといった物忘れが目立つようになります。

生み出していることが近年、分かってきています。

しかしストレスによって分泌（ぶんびつ）されるストレスホルモン「コルチゾール」が、海馬の神

生涯生まれ続ける 海馬の神経細胞

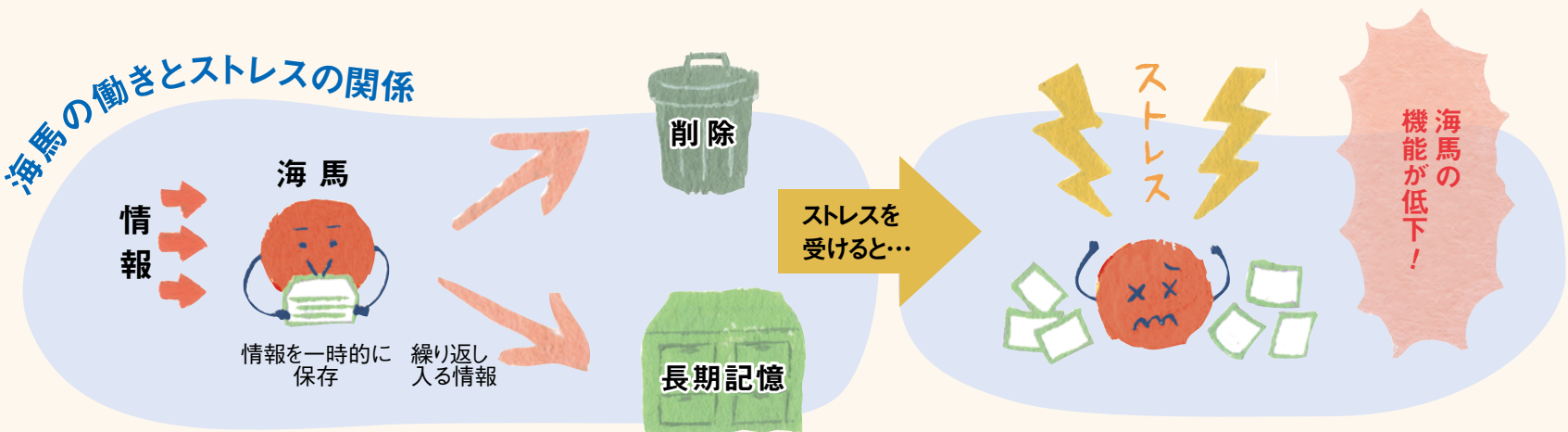
このように非常にデリケートな海馬ですが、なぜストレスが海馬の機能を障害するのでしょうか。それは、新しい神経細胞が絶えず生まれる「神経新生」という働きが障害されるからなのです。これまで脳の神経細胞は年齢と共に減少していくと考えられていましたが、海馬の場合、生涯にわたり神経細胞を

を長期にわたって受け続ける

と、やがて海馬の神経細胞は壊れて萎縮（いしゆく）に至ります。

私が担当する脳神経外科には、ストレスによる物忘れを、認知症の前兆かもしれないと心配して訪れる人が少なくありません。ストレスによる物忘れは認知症と違い、ストレスが緩和されれば改善する一時的な症状

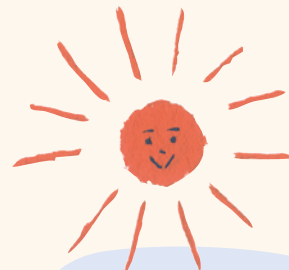
海馬の働きとストレスの関係



です。物忘れが頻繁にある場合は、まずストレスになるような悩みやショッキングな出来事があったか、振り返ってみるとよいでしょう。ストレスの原因を明確にするだけでも、気持ちが落ち着き、症状が改善しやすくなります。

Let's ウォーキング

日に日に暖かくなってくる春は、
外で体を動かすのに最適な季節です。
ウォーキングは海馬を元気にするだけでなく、
気分転換を図るのにもおすすめ。
ストレスに負けないためにも、
ウォーキングを始めてみませんか。



朝日を浴びる

ウォーキングは朝がお
すすめ。朝日を浴びると、
リラクゼーション効果
のある脳内物質「セロト
ニン」が分泌されます。

森林の香りを吸う

木に含まれるフィトンチ
ッドという香りの成分は気持
ちを落ち着かせる作用があ
ります。森林の香りをたっ
ぷり吸い込みましょう。

五感を刺激

すがすがしい風や豊かな自然など、外には五感を心地よく刺激する要素があり、脳のストレス緩和に有効です。

正しい姿勢を意識する

背筋を伸ばし、あごを引いて視線は前方へ。正しい姿勢を意識して、楽しみながら歩きましょう。

適度な軽運動が 海馬をストレスから守る

先ほど、海馬の神経新生についてご紹介しましたが、新生を
活発にするには運動が有効で
す。筋肉が運動によって鍛えら
れるように、海馬も運動の刺

質が増加し、
制を解除すると共に神経細胞を
増やします。また同様のメカニ
ズムから、運動は認知症予防に
も役立つことが明らかになって

激によって、神経細胞が増加することが明らかになったので
す。
運動をすると神経細胞の新生を促す物質が増加し、ストレスによる抑制を解除すると共に神経細胞を増やします。また同様のメカニズムから、運動は認知症予防にも役立つことが明らかになって

います。
脳科学の研究では、運動の中でも特にウォーキングの効果が証明されています。ハードな運動はかえってストレスになりかねないので、ほどほどが大切。毎日20〜30分ほど、軽く汗ばむくらいのペースでウォーキングを楽しみ、習慣化していくとよいでしょう。