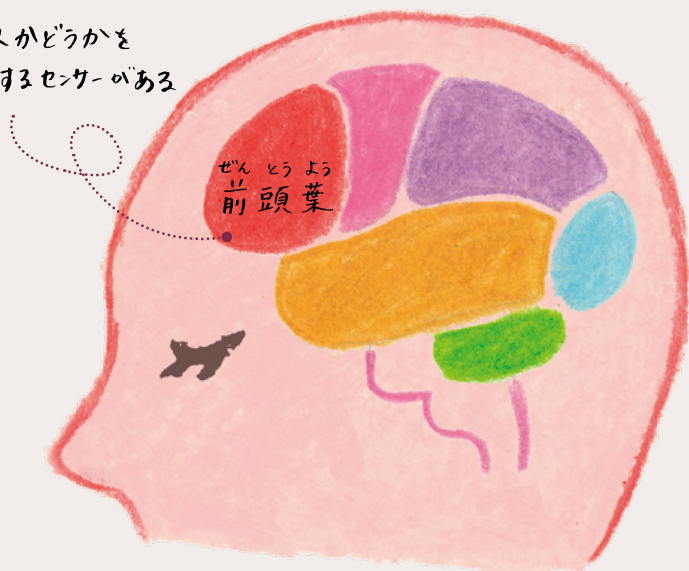


あなたの脳は 「ストレス脳」?

ストレスかどうかを
判断するセンサーがある



放っておくと、心身の不調や病気の元凶になり得る「ストレス」。

つい心の問題と考えがちですが、ストレスを和らげる力は、
思考などをつかさどる脳の「前頭葉」にあったのです。

脳の仕組みから、ストレスと上手につき合うコツを酒谷 薫先生に聞きました。



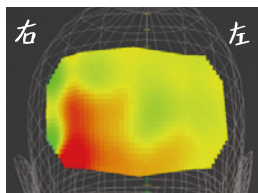
日本大学教授

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。

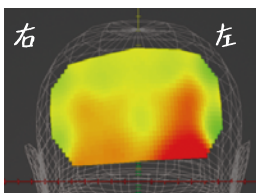
前頭葉の血流の変化

ストレス脳



右側の反応が強い

リラックス脳



左側の反応が強い
または左右の反応が
ほぼ同じ

前頭葉に負荷をかけ、特殊なセンサーを使って血流の変化を測定した正面からの画像。
血流が増すにつれ、画像の色が赤くなる（酒谷先生提供）。

前頭葉の右側が
ストレスを生み出す

前頭葉は脳の一部で、額の裏側にあり、人間がものを考えたり、感じたり、判断したりする働きをつかさどる所。さらに、ある物事がストレスかどうかを判断する「ストレスセンサー」の役割も果たしています。

私は、複雑な計算やたくさんの言葉を使わせるなどの課題を



出して前頭葉に負荷をかけ、その活動を見る実験を行ったところ、特に前頭葉の右側の血流が急上昇した人は、血圧や心拍数が上がり、ストレスホルモンの分泌量が増加。体にストレス反応が強く現れることが明らかになりました。一方、前頭葉の左右の血流がほぼ同じだった人や、左側が上昇した人は、右側の血流が上昇した人に比べて、体に現れるストレス反応が弱いことも分かりました。

情報過多の現代人は
ストレスに敏感!?

前頭葉の反応の違いによってストレスを感じやすい人と、そうでない人がいますが、現代人はとにかく、ストレスに敏感に

前頭葉の過剰な活動を鎮めることが大切です。その方法の1つとして「香り」があります。

私は、ストレス脳の人たちに1カ月間、「心地よい」と感じる香水を嗅いでもらう実験をしました。すると、前頭葉の左側の血流が上昇する、または左右の血流のバランスがよくなり、リラックス脳へ変化したのです。

香りを感知する嗅覚は、視覚や聴覚などと違い、ダイレクトに脳を刺激。脳はその刺激を本



なっているといえます。その理由は、情報過多。テレビやインターネットはもちろんのこと、スマートフォン の普及で、現代人はあらゆる情報に絶えずさらされています。こうした環境の中で私たちの前頭葉にはどんな情報が蓄積され、あれこれ考えを巡らせては、休む暇もなく活動を続けています。

体と違い脳自身は痛みや疲れを感じません。だからこそ、現代人は慢性的に前頭葉が疲れやすい環境に暮らしていることを自覚することが、心身の健康を保つ第一歩になります。

香りを活用して
リラックス脳に

ストレス脳を改善するには、

能的に「快」あるいは「不快」と判断します。そのため、香りが「快」であれば、最も早く前頭葉をリラックスさせることができるのです。

では、どのような香りの成分に効果があるのでしょうか。これまでの研究で、森林がもつフィトンチッドという成分には鎮静作用があり、前頭葉の血流を下げて活動を正常に戻す効果があることが分かっています。その他、一般的にラベンダーやカモミールなどの香りには鎮静作用が、ペパーミントやジャスミンなどには覚醒作用があるとされています（次頁参照）。

自分が「心地よい」と思う香りを探し、日常生活の中に取り入れていくとよいでしょう。



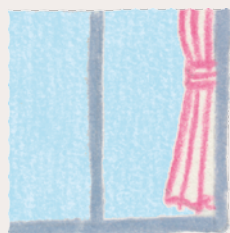
Let's! アロマ

暮らしの中で手軽に香りを楽しむ方法に
エッセンシャルオイル (精油) があります。その時々気分や
シーンに合わせて、「快」と感じる香りを選んでみましょう。



リフレッシュ効果

ペパーミント、ジャスミン、
ローズマリー、レモンなど



湯を入れた
ボウルに垂らして

アロマホットや ディフューザーで



リラックス効果

ラベンダー、カモミール、
サンダルウッド、ベルガモットなど

室内に香りを広げて心地よ
い空間をつくる。特に寝る
前は照明を薄暗くし、ゆっ
くり呼吸をすることでより気持
ちが落ち着く。リラックス
効果がある香りを選んで、
1日の疲れを癒やそう。

ペパーミントなどのリフ
レッシュ効果がある香り
は、朝に嗅ぐと目覚めが
すっきり。外出する前に、
湯を入れたボウルにエッセ
ンシャルオイルを2、3滴
垂らして、1日のスター
トを爽やかに。



寝る時はエッセンシャルオ
イルを1、2滴垂らした布
やコットンを枕元に置く。
睡眠中も嗅覚に働きかけ、
快適な眠りに。スムーズな
入眠を促す、ラベンダーの
香りをおすすめ。



布やコットンに
染み込ませて