

MitsuiSougou通信

記憶とストレスの関係

1月中旬より大学入試がスタートしました。3月上旬頃まで続く大学入試を目前に控え、おそらく受験生のみなさんは緊張して受験会場へ向かい、試験に臨むことになるでしょう。受験科目の中には、日本史や世界史といった「記憶力」が求められる科目も多いと思います。受験を控える学生のみなさんが、最後まで「記憶力」を維持するためにも、また、「なかなか人の名前が覚えられない…」 「最近物忘れをすることが多い…」などと悩みの方にも、今回は「記憶力」についてご紹介します。

■そもそも記憶とは？

記憶は、脳の動きによって生み出される能力です。記憶をつかさどる機能は、右脳にも左脳にも備わっています。記憶の保持は感覚記憶・短期記憶・長期記憶の3種類に分けられています。感覚記憶の保持時間は、視覚が数百ミリ秒、聴覚が数秒で、短期記憶については15～30秒、長期記憶にいたってはほぼ永久と言われています。このように記憶が3種類に分かれているのは、日常生活ですべての情報を記憶していたら記憶の重要度の差別化ができないため、また脳への負荷を減らすため、と言われていています。

■記憶とストレスの関係

記憶するのに重要な器官として「海馬」があります。「海馬」は大脳辺縁系にある、タツノオトシゴのような形をした器官です。新たに長期記憶をするときに、「海馬」が働いていると考えられています。「海馬」で新しいことを記憶して、古くなった記憶は大脳皮質と呼ばれている脳の外側にある大きな部位に記憶されていると考えられています。この「海馬」は非常に繊細な部位で、酸欠とストレスに弱い特徴があります。もし空気が足りなくなれば、脳内では「海馬」が最初に窒息状態になり壊死することが分かっています。加えて、ストレスを加えると「海馬」の機能が低下します。

■記憶力維持のために、ストレス耐性を高める方法は？

さて、記憶とストレスが密接に関係していることを踏まえ、ここでは、記憶力を維持するために有効なストレス耐性を高める方法をご紹介します。

(1)【メンタル編】寝る前に、“よかったこと”を3つ書き出す

ストレス耐性を高めるために有効なのが“幸福感”です。毎晩、寝る前に「今日起きた、よかったこと」を紙に3つ書き出して感謝してみましょう。感謝するとより深く脳に刻み込まれます。「1週間くらい続くと幸福感が高まる」と論文でも確認されていますので、続けてみてください。

(2)【食事編】“サバ”は脳細胞を活性化させる

記憶力を上げたいときには、脳神経を活性化させるDHA、血液をサラサラにするEPAが豊富なサバ、サンマ、イワシなどの青魚を食べましょう。マグロでも良いです。さしみや焼き魚にして毎日食べるといいのですが、難しかったらDHA、EPAをサプリメントでとるのも一法です。

(3)【行動編】

●有酸素運動をするなら“ボクシング”がいい

ウォーキングやエアロビクスなど有酸素運動をしましょう。有酸素運動をすることで血行が良くなり、脳に酸素が送り込まれ、損なわれた記憶力が回復します。特に有酸素運動の中でも、ボクシングや空手など、素早く動く運動が海馬を増やします。週3回30分以上の有酸素運動が効果的です。

●会議は“立って”すると良い

座っている時間が長い人は、寿命が短いという統計があります。いくら運動していても座っている時間が長いと、健康を損ないます。なるべく座っている時間を減らすために、会社でも会議は立ってやるのがおすすめです。歩きながら会議するのも有効です。これは、何かを暗記する時に、運動しながら暗記すると、記憶力が格段に良くなると言われる原理と同じです。ちなみに、午後3時はテストステロンという男性ホルモンが低下しやすいので、集中力が落ちやすくなる時間帯です。会議など重要なことを午後3時にするのは避けた方がいいでしょう。



安全運転アドバイス ～若年ドライバー～

最も事故発生率の高い若年ドライバーについて、その特性や事故防止のポイントについて考えてみることにしましょう。

《若年ドライバーの特徴》

●運転経験が浅い

若年ドライバーは運転経験が浅いということがあげられます。そのため、運転中に、危険な状況を正しく認知し、的確な判断をすることが、経験不足などにより、正しくできないことが考えられます。

運転は、「認知・判断・操作」によって成り立っており、そのどこかにミスが発生すると事故に結びつくといわれていますが、若年ドライバーは、そのいずれについても不十分な面がみられます。

●運動能力が高く、実力を過信しやすい

若年ドライバーは他の年齢層に比べると、運動能力や視力などの身体機能は優れています。しかし、一方でそれが過信につながることもあります。

運転経験が浅いにもかかわらず「自分は運転がうまい」「事故を起こすわけがない」と思い込み、スピードの出し過ぎや強引な追越しなどの危険な運転に結びつきます。

《事故防止のポイント》

●運転は社会的行為であることを自覚しよう

車の運転は、個人的な趣味的な行為ではなく社会的な行為です。ドライバーが守らなければならないルールがあります。ルールを破れば、安全は確保できません。

万一、事故を起こせば被害者を悲惨な状況にさせるだけでなく、運転者も、被害者への損害賠償義務を負ったり、懲役や罰金、免許取消し等の処分を受けることとなります。そのことをしっかりと自覚してハンドルを握りましょう。

●危険な状態を作らない運転を心がけよう

自分の運転能力を過信すると、危険な状態になってもブレーキやハンドル操作で回避できると考えがちです。

確かに、状況によっては、急のつく操作で危険を回避しなければならないケースも生じますが、急のつく操作は事故を招く行為であるとともに、急のつく操作が必要な運転をすること自体が問題なのです。適正な車間距離をとる、スピードを抑える、危険を予測するなどにより、急のつく操作が不要な運転、危険な状態を作らない運転を心がけましょう。



◆おいしいレシピ◆ ～サバ缶と長ねぎの和風カレー～

記憶力や学習能力を高めるDHAが豊富な鯖缶と体を温める作用のある長ねぎを使った冬におすすめのカレーです。

【材料】4人分

- ・カレールー1/2箱 (92.5g)
- ・さば水煮缶1缶 (200g)
- ・長ねぎ【斜め薄切り】1・1/2本 (150g)
- ・しょうが【みじん切り】1片
- ・水3・1/2カップ (700ml.)
- ・しょう油小さじ1
- ・ごはん800g



【作り方】

1. なべにさば水煮缶、しょうが、水を加えて火にかけ、ひと煮立ちしたらいったん火を止め、ルーを割り入れて溶かす。
2. 長ねぎを加えて再び弱火で2～3分煮込み、しょう油を加える。
3. 皿にご飯を盛り、カレーをかける。