

保健だより9月

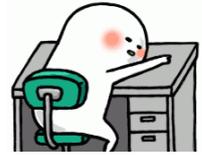


富山高校 保健室
平成30年9月

脳をだまして

やる気スイッチを入れよう！！

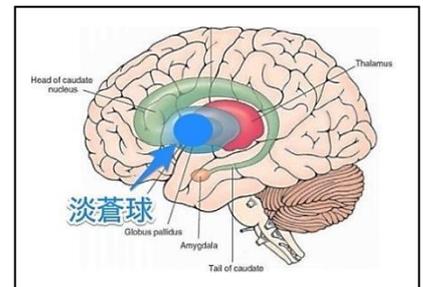
やる気がでない



—「やり始めないとやる気は出ない」「身体でやる気を迎えに行く」—

2学期がスタートしましたが、なかなかやる気がでないという人もいるのではないのでしょうか。やらなければならないのにやる気が出ない。やりたい気持ちはあるのにモチベーションが上がらない・・・

東京大学で脳の研究をされている 池谷裕二先生によると、やる気やモチベーションが湧いてくるときには脳の中の「淡蒼球 (たんそうきゅう)」という部分から信号が送られているのだそうです。淡蒼球は「やる気」や「気合」など日常生活で大切な基礎パワーを生み出すといわれています。自分の意思で淡蒼球を動かすことはできませんが、「4つのスイッチ」を使えば、淡蒼球を起動させることが可能です。



◆ 淡蒼球を動かす4つのスイッチ ◆

① 身体を動かす (Body)

身体は脳の支配下にあると思われがちですが、本当は逆で、身体が主導権を握っています。楽しくなくても、笑顔をつくっていれば楽しい気持ちになってくる場合があります。これは「自己知覚」というもので、身体の変容に脳がつかれているのです。顔が笑っているから面白いんだ！と脳が感じる。脳はだまされやすいのです。「楽しいから笑う」のではなく「笑うから楽しい」、「やる気が出たからやる」のではなく「やるからやる気が出る」のです。

② いつもと違うことをする (Experience)

日常生活の体験は「海馬」を通じて、貴重な記憶や知恵として脳に貯えられます。

「海馬は脳の最高幹部だ」といわれます。脳を企業にたとえると、もっとも重要な指令を下すのが社長である海馬。日常生活で初めて経験するような事態では、海馬が淡蒼球などを総動員して事態に対応します。しかしいつもと同じ経験では、わざわざ海馬が顔を出す必要はありません。部下だけで処理を代行できる。つまり、よほど重要なことでない限り、海馬にまで情報は届かない。海馬のためにはいつもと違う要素を取り入れるのが効果的なのです。「形から入る」「人を喜ばせるためにやる」などがおすすめです。

③ ごほうびを与える (Reward)

ごほうびの喜びは「テグメンタ」という脳部位を活性化させ、快楽物質であるドーパミンを出します。ドーパミンは淡蒼球に直接働きかけるため、ごほうびとやる気とは強い相関があります。お金や食べ物も報酬になります。何よりのごほうびは達成感です。目標は小さくしつつ、腹八分目でやめるといのがおすすめです。

④ なりきる (Ideomotor)

「念ずれば通ず」という言葉があるように、将来に思いをはせたり、夢を持ったり強く願ったりすると本当になってしまうことがあります。強く念じることで、無意識のうちに身体が動き、目標をかなえようと始動します。「なりきる」「思い込む」ことによって前頭葉が活動して、淡蒼球も活性化するのです。これは悪いイメージにも反応するので(例えば失敗しそう...と考えていたら失敗してしまうなど)、成功のイメージを具体的に描き、その自分に「なりきる」ことでやる気が引き出されます。

体育大会 熱中症に気を付けて！！



熱中症の分類

- I度の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK。
- II度の症状が出現したり、I度に改善がみられない場合、すぐに病院に搬送する。
- III度かどうかは、救急隊員か医師が判断する。

〔日本神経救急学会の分類より〕

分類	症状	重症度	治療	従来の分類(参考)
I度	めまい、 大量の発汗、 失神、筋肉痛、 筋肉の硬直(足がつる)		通常は入院を必要としない →安静、経口的に水分とNaの補給	熱失神 熱けいれん
II度	頭痛、嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下		ときに入院治療が必要 →体温管理、安静、十分な水分とNaの補給(経口摂取が困難なときは点滴にて)	熱疲労
III度(重症)	下記の3症状のいずれか1つでもあれば ①中枢神経症状 意識障害、小脳症状、けいれん発作、 ②肝臓・腎臓機能障害 ③血液凝固異常		集中治療が必要 →体温管理(体表冷却、体内冷却)、 呼吸、循環管理	熱中症



運動することで、体温が上がると・・・

体の表面に血液をたくさん集めて熱を放出しようとするため、内臓に行く血液が減ります。その結果、内臓に酸素や栄養分が届かなくなり、吐き気・胸のむかつきなどが現れます。さらに脳に行く血液も減り始めると脳が酸欠状態になり、頭痛やめまい、集中力の低下などを引き起こします。

特に、普段から運動をしていない人、暑さになれていない人、体調の悪い人は要注意です。

熱中症を予防するために！

しっかり栄養(朝食抜きは×)

体温調整の最も重要な動きをする汗は、血液中の水分と塩分から作られます。脱水状態や食事抜きのまま体育大会の練習などに参加することは避けてください。

ぐっすり睡眠(夜更かしは×)

活動の前後は質のよい睡眠をとり、疲労を残さないようにすることが大切です。かぜや下痢などで体調が悪い場合は、活動を軽減するなど調整してください。

活動前からの水分補給がポイント

のどの渇きを感じたときには、すでに体は水分不足です。活動を始める前から水分を補給しておくことが大切です。汗をたくさんかく体育大会などでは、水分だけではなく塩分も補給してください。

※経口補水液は、「飲む点滴」と言われるように、体から失われた水分と塩分が速やかに吸収されます。ゆっくりと少しずつ飲んでください。市販品もありますが、簡単に作ることができます。

[水1ℓに、砂糖大さじ4、塩小さじ1/2を入れて溶かす。好みでレモンなどを入れると飲みやすい。]

