

ストレスフル脳

…感じたことはありませんか？
頭の上に雲がのっているような…
もわあ〜っとしてしまうあの感じです



それは… **脳が** ストレスで
疲れている サインかも

他にも…

- ◆ 日によって記憶力に差を感じる
- ◆ 笑顔が減った、顔が疲れている
- ◆ 試験など、勉強しているのに力を発揮できず などなど…

脳の
神経細胞は …



神経細胞には細かく枝分かれした情報を受け取る部分（樹状突起）と、ウィンナーのようなコロッと丸いものが連なった情報を出力する部分（軸索）があり、それらで他の神経細胞と複雑につながり、情報を伝達することで脳は働いています。ストレスがかかり続けると、脳の神経細胞は疲労して細〜く細〜くなっていき、情報がうまく伝達できなくなってきます。すると脳は、“ストレスフル脳のサイン”をだしてくるのです。この状態が長く続くと、うつ病、パニック症候群、認知症などいろいろなリスクが高くなります。