

ストレスフル脳

…感じたことがありませんか？
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

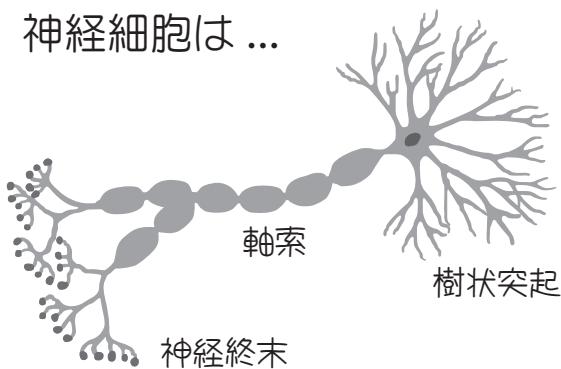
疲れている サインかも

他にも…

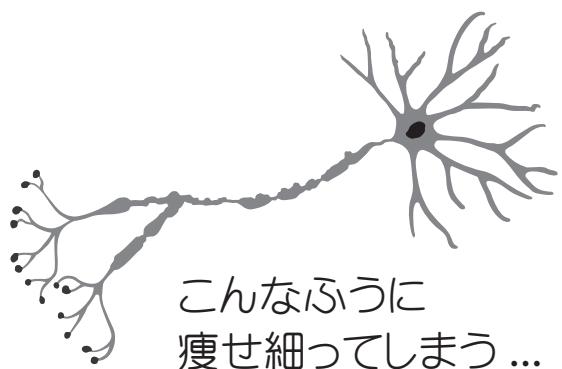
- ◆ 日によって記憶力に差を感じる ◆ 笑顔が減った、顔が疲れている
- ◆ 試験など、勉強しているのに力を発揮できず などなど…

脳の

神経細胞は …



ストレスで
疲れると…



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、ワインナーのようなコロッとした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～くなっています。すると脳は、“ストレスフル脳のサイン”をだしていくのです。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。

はっきりとした症状が
なくてもかまいません
お気軽に
ご相談ください

