



伊勢原湘南

こころの森 メッセージ

メンタルクリニックさとう院長

善本正樹



旅に出る

海馬(場所細胞)を刺激する



人の進化は、まさに旅の連続でした。人はアフリカで誕生して、未知の土地に行き、常に新しい場所を求めて、世界を旅して来ました。

日本の遣唐使などの歴史を見ても、命がけの旅だったと思いますが、人の行動力はすごいと思います。

人が旅に出るとき、新しい場所へ行くと、脳の海馬にある“場所細胞”が活性化するとされています。

“場所細胞”とは、別名脳の GPS と言われており、ある特定の場所でのみ活性化する細胞であり、場所を記憶する細胞です。その細胞のお陰で、自分がどこに存在していて、どこに向かうべきかの位置情報判断に役立ちます。

“場所細胞”がある海馬は、記憶の中核です。海馬が委縮する疾患がアルツハイマー型認知症です。認知症の方が、場所が分からなくなり徘徊するのは、海馬の場所細胞が委縮することに関与すると思われます。

旅へ出て新しい場所へ行くと、海馬の場所細胞が活性化するために、海馬の細胞も一緒に活性化します。

海馬は人の集中力に関係することが知られており、場所細胞が活性化することによって、人の集中力が非常に高まります。

例えて言えば、旅行して、知らない土地へ行ったとき、未知のワクワク感と不安感が入り混じって、脳の興奮状態を経験します。また、未知の場所をしっかりと記憶しなければ、路頭に迷うことになり、命の危険があるかも知れませんから、集中力をマックスにしているのです。

人が旅に出て、新しい場所へ行くことは、海馬だけでなく、心身の状態をより高いレベルにすることになるのです。気分を変え、リフレッシュして、新鮮な刺激を受けて、やる気に満ちる状態になるのです。だから、旅に出る人は、年齢を感じさせない元気な方が多いのです。

思いついたら、旅に出て、場所細胞を活性化させましょう。