

3月の安心かわら版

3月の主な行事

1日	豚の日	14日	ホワイトデー
3日	ひなまつり	20日	春分の日
7日	消防記念日	23日	世界気象デー
8日	ミツバチの日	25日	電気記念日



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、試験に臨むこととなるでしょう。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・・・」などとお悩みの方にも、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、脳の働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には、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、とされています。

■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、タヌ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よう。感謝するとより深く幸福感が高まります。心に思うだけではなく、紙に書くことが大事です。自分に起こった幸運を「手を動かし」て「可視化」することで、幸福感は深く脳に刻み込まれます。「1週間くらい続けると幸福感が高まる」と論文でも確認されていますので、ぜひ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ますが、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】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。いくら運動をし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。

以上

安全運転アドバイス

冬期の運転編

冬期は、積雪や路面凍結など車の運転には危険な条件が重なります。降雪時や積雪路・凍結路の危険を認識し、安全運転につなげましょう。

冬期の路面は事故率が約1.2倍

※北海道版警察白書(平成24版)「北斗の安全」の数値より当社算出

平成23年中の交通事故発生件数(北海道)

12~2月平均	交通事故発生件数 1,555件
3~11月平均	交通事故発生件数 1,303件

約1.2倍

注意すべきポイントと対策

1 滑りやすい ●スピードを抑え、車間距離を確保しましょう



- ポイント**
- ・積雪路や凍結路は大変滑りやすいため、追突事故などが発生しやすくなります。
 - ・急ブレーキやカーブ途中でのブレーキなどはスリップするおそれがあり、大変危険です。
 - ・また、凍結路は見分けにくく、スリップして初めて気付くことも少なくありません。
- 対策**
- ◇スピードを抑え、車間距離を十分に確保しましょう。
 - ◇停止する際やカーブに進入する際は早めに減速しましょう。
 - ◇「深夜から早朝」「橋の上・トンネル出入口」など路面が凍結しやすい時間帯や場所では特に慎重な運転を心がけましょう。

2 視界が悪い ●意識して視界の確保を行いましょう



- ポイント**
- ・降雪時は視界が悪いため、危険の見えも遅れやすくなります。
 - ・激しい吹雪などの場合は、前方がほとんど見えなくなることもあり、大変危険です。
- 対策**
- ◇運転前には全てのガラスの雪を落とし、視界の確保に努めましょう。
 - ◇前方の視界が特に悪い時は、無理をせず、安全な場所に一時避難して様子を見るようにしましょう。

3 危険な行動に遭遇する ●代替交通機関の利用等も検討しましょう



- ポイント**
- ・積雪路では歩行者の歩く速度も遅く、また、雪道に足をとられて転倒することもあります。
 - ・他の車が「止まらず」「曲がらず」に停止線やセンターラインをオーバーしてきます。
- 対策**
- ◇前方を歩行者が横断しているときは、十分にスピードを落としましょう。
 - ◇「急な積雪でノーマルタイヤしか用意がない」「雪道の運転に自信がない」といった場合には、代替交通機関の利用等を検討しましょう。

あたり前のことを確実に行うことが事故防止につながります。ぜひ安全運転をお願いします。