

不安や恐怖とどう付き合う？

居酒屋
しんせつ



のん.. 栗田先生、お久しぶりです。コロナでオンライン飲み会も日常的になりましたね！

栗田.. そうですね。ステイホームは楽しんでますか？

のん.. それで、コロナウイルスに感染するのが怖くて、気持ちが沈みがちです。

栗田.. 不安や恐怖というのは、脳の中の**扁桃体**という部分が司っていますが、動物にとっては原始的な感情です。ライオンを見て、恐怖を感じない動物は襲われてしまいますからね。

のん.. 身を守るために、必要な感情なのですね。

栗田.. でも、猿は「感染したらどうしよう」なんて、悩んだりしません。目に見えないウイルスに不安や恐怖を感じるのは、人間特有のもう少し高度な脳の働きです。

のん.. もし感染したら、職場や家族、周囲の人たちに迷惑をかけるかも、と考えるとますます不安になります。

栗田.. その不安は、ライオンやクマを目の前にして感じる恐怖とは違って、社会的な不安や恐怖といえます。これは扁桃体とも深く関わっていますが、**前頭前野**と**前帯状回**という部分が生み出しているのです。

のん.. 私、コロナの影響で、トイレトペーパーなどの買い占めがありましたね。これもニュースなどを見て、「物が不足しそうだ」という社会的な不安の信号が脳の中で出されたからです。

のん.. 私も、トイレトペーパーを買いに行っちゃいました.....

栗田.. 前頭葉の上の方には、冷静な判断をする部位もあって、扁桃体の不安の信号を抑えているのです。脳の中では、不安と理性がバランスを取るために、せめぎ合いをしています。買い占めに走ってしまったということは、のんちゃんに不安の信号が強く出て、前頭葉では抑えきれなかったということなのです。

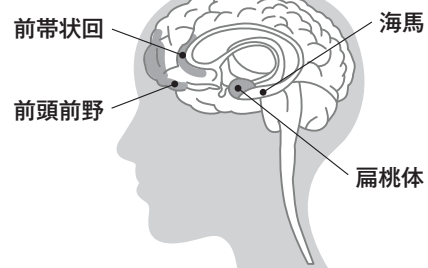
のん.. まさに！「不足することはない」と散々報道されていたのに、なくなったらどうしようと不安でした。冷静でいるための方法ありますか？

栗田.. まず、不安や恐怖に慣れる、ということですね。前頭葉が「それほど危険ではない」と学習すると、扁桃体からの不安の信号を抑えることができます。私は怖くてできませんが、スカイダイビングなどの危険と隣り合わせのスポーツでも、何度も繰り返すと楽しくなってくるそうです。

のん.. ウイルスに慣れるのは、やっぱり難しい気がします.....

栗田.. それでは、不安や恐怖の対象とは無関係な作業をすることがお勧めです。作業に没頭していると、扁桃体の働きが抑えられ不安な気持ちが鎮まります。自分が楽しいと思う趣味だったら、なおさらいいと思いますよ。

のん.. 気分転換が大事なのですね。まずは、ステイホーム、そしてお酒を楽しむことにします！



Dr. 栗田
今日一杯



Dr. 栗田
利き酒師の資格も持つ、居酒屋「しんせつ」の常連客
本名：栗田 正
(帝京大学ちば総合医療センター 脳神経内科客員教授)



「船中八策」
司牡丹酒造(株)
高知県を代表するお酒のひとつ。
日本酒らしい滑らかな風味でありながら、飲み込んだ後はさっぱりと爽やかな口と相性抜群の超辛口。