

～院長コラム～

「ストレス理論」

ハンスセリエが唱えた古典的なストレス理論で説明できないストレス反応があります。

セリエが提唱したストレス反応は、交感神経が主体で起こるとされています。

古代の危機は短期決戦だったからです。

現代のストレスは様相が異なります。

環境の変化に伴い交感神経優位のバトルモードが長く続きます。

うまく副交感神経優位の休息モードに切り替わることができなくなって心身の不具合が生じています。

ポージェス博士が発見した新しいストレス理論があります。

副交感神経神経の8割を占める迷走神経に、背側迷走神経にと腹側迷走神経という全く異なる2種類が存在することを明らかにしました。

ストレス反応には、2通りの方向性があるということです。

さらに新たなモードがあります。

これが、『フリーズ』というモードです。

背側迷走神経優位の状態、低覚醒、省エネで自分を守ります。

ボーっとした表情、瞳が縮小する、平板な声、脈が遅くなる、低血圧、顔面蒼白、脱力、寒気、失神、前屈み姿勢、感情を感じにくい、などの症状を呈します。

この、氷モード、はまだあまり知られておらず気合の問題とされていることが多いようです。

「こども健康ネットブログ」より



こども健康ネット
ブログ
QRコード



なかしまこども
クリニック
公式LINE



FUKUSUKE
チャンネル
YouTube

なかしまこどもクリニック



通信

2026年2月号

なかしまこどもクリニック 瑞穂市十九条(パロー北)

ホームページ www.n-kodomo.com

診療時間		月	火	水	木	金	土	日
午前	8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	
午後	14:00~15:00		△		★	△		
	16:00~18:30	○	○			○		

★:漢方外来 14:00~17:30 受付 △:乳幼児健診及び予防接種



TEL:058-327-3100

2015年5月11日～
診察・予防接種
インターネット予約
QRコード

