

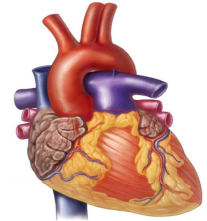


第6号 令和4年8月30日(火)発行

敦賀気比高等学校・同附属中学校 教育相談室

メールアドレス sodan@tsurugakehi.ed.jp

身体は驚異の生命現象から成り立っている



私たちの身体は、37兆～60兆個の細胞から成ると言われている。

その一つ一つの細胞が、各々、日々生きている。

「あなた」の身体だと思えるかもしれないが、「あなた」の命令だけで生きているわけではない。

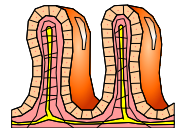
「あなた」が指示しなくても、各々の細胞が生き、連携し、組織的にあなたという生命体を維持している。

あなたの身体を構成する一つ一つの細胞の中に、まったく同じ情報が入っているという。

…なのに、ある細胞は心臓を形成し、また、ある細胞は皮膚を形成するなど、様々な発現をしている。

これらの細胞が、あなたという生命体の中で様々な役割を担うことができるのは、

まったく同じ情報を持つがゆえに、連携を取り合うことができているからかもしれない。



最近の研究によって、腸は、消化とは別の働きで注目されているのをご存じだろうか？

身体の器官のほとんどは脳の指令で動いているが、腸は脳の指令なしで独自に働くことができる。

例えば、腸に運ばれてきた有害物質を、腸独自の判断でブロックして、排除する働きをもつ。

腸に張り巡らされた神経細胞により独自の判断が行われることから、腸は「第二の脳」とも呼ばれる。

さらに腸は、私たちが幸せな気分になれるかどうかにも関わっている。

脳内にある「セロトニン」「ドーパミン」などの神経伝達物質をつくっているのは、腸である。

これらは「幸せ物質」とも言われ、分泌が正常であれば、前向きで朗らかな気分であることができる。

外的、心的環境に目が行きがちだが、身体の腸内環境によっても、「あなた」は影響を受けている。

腸内環境の鍵を握っているのは腸内細菌であり、200種類以上、100兆個以上存在するとされる。

快眠、快便、免疫機能UP、「幸せ物質」の合成に関しては、腸内細菌によるところが大きいようである。

腸内細菌を活性化して腸内環境を整える「腸活」という言葉を、最近、よく耳にするようになった。

腸内環境を整えるときに大切なのは、食事・水・運動の3つであり、中でも重要なのが食事である。

細かいことを言い出したらきりが無いが、要はバランスよく食べるということである。

あなたの身体は、驚異の生命現象から成り立っている。

「あなた」がこれらのことを意識することは少ないが、

身体は「あなた」の指令に従順である。身体は神体とも書けるのだが…

主人と思われる「あなた」は、この身体をどのように使っていくのだろうか。



スクールカウンセリングのご案内

9月は、下記の日程でスクールカウンセリングを行います。
気持ちが少し疲れて、誰かと話してみたいと思う人は、
担任の先生あるいは教育相談室まで申し出てください。

第1回 6日(火) 第2回 13日(火) 第3回 27日(火)

※ スクールカウンセラーの先生のご都合で、
日程が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

