

アドレナリン

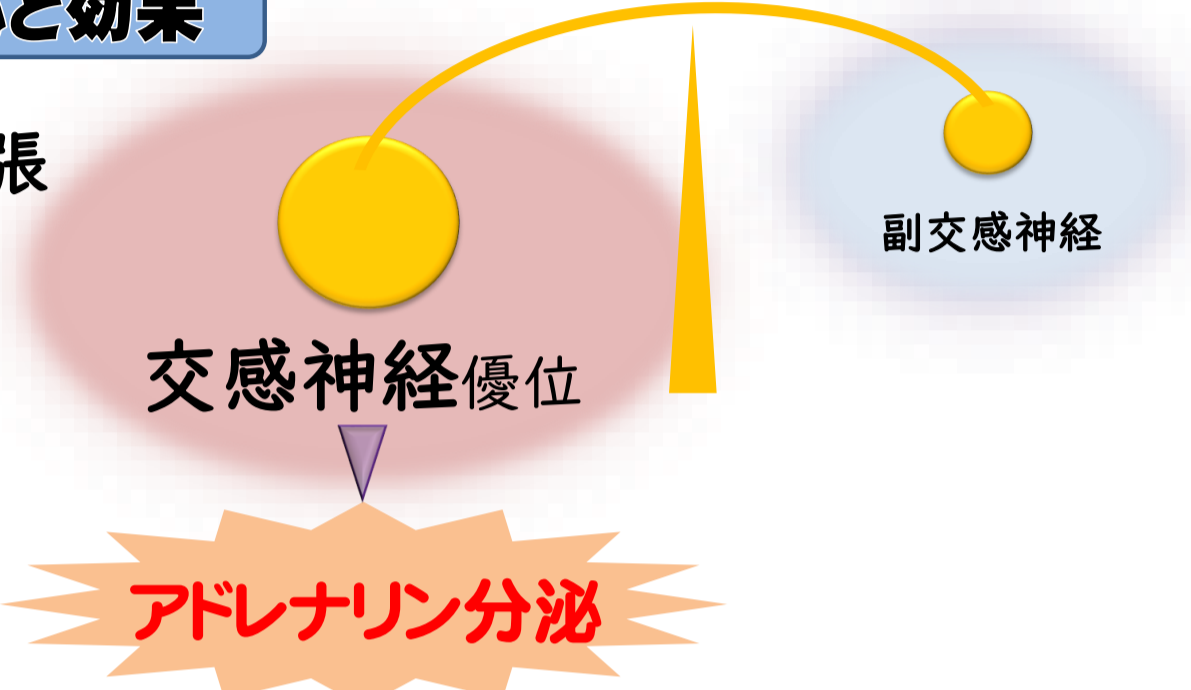
「アドレナリン」をご存知ですか？副腎髄質より分泌されるホルモンで意識していないところで心身に大きな効果をもたらしています。

アドレナリンとは？

アドレナリンはストレス反応の中心的役割をはたすといわれています。脳や身体を臨戦状態にし、「闘争」か「逃走」のホルモンと呼ばれることもあります。

アドレナリンの分泌と効果

興奮・緊張
強い刺激



- ・心拍数の増加
- ・血圧の上昇
- ・筋肉への血流の増加
- ・瞳孔の散大

集中力向上
一時的な筋力向上

『火事場の馬鹿力(かじばのばかぢから)』と呼ばれるような通常時よりも高い能力を脳や身体が発揮しやすい状態になります。

分泌の促進方法

状況に応じて、意図的にアドレナリンを出すことが出来れば普段の能力以上の成果を上げることも可能であるといえます。

例えば・・・

ほほや脚を叩く

速いテンポの音楽を聴く

大きな声を出す

☀ 朝はアドレナリンの分泌量が増えるといわれています。大切な試合などの頑張りたい日の朝はさらにアドレナリンを分泌させるために軽く身体を動かしたりするといいですよ！！

※アドレナリンは血圧や血糖値を上昇させます。特に高血圧や糖尿病の方は過度の緊張や興奮、高強度の運動は悪化してしまう恐れがあるので注意してください。

アドレナリンをうまく活用することで、「身体が良く動く」「パワーが出る」「集中できる」といった状態にすることが可能です。しかし、分泌し続けると、自律神経のバランスが崩れてしまう可能性があります。ご自分の状態に合わせて活用できるよう参考にしてみてください。