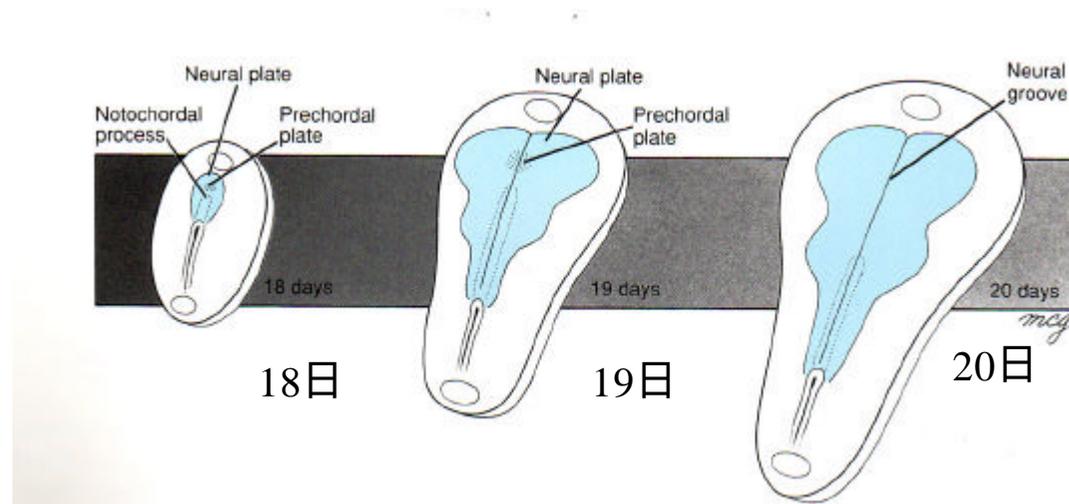


図 1

● 脳の前基 (もとになる構造)



Larsen "Human Embryology" Churchill Livingstone 社刊より改変

ヒトの脳は胎生18日から作られ始める
(生理が4日遅れたころ)

図2

脳の発生に影響を与える因子

たばこ

アルコール

感染症

ストレス

薬剤

栄養不足

環境ホルモン・汚染物質 など・

図3



Control Group
(コントロール群)



Enriched Group
(豊かな環境群)



少

グルタミン酸
受容体
蛋白の量

多



図4

複数回の刺激



複数回の刺激でできた複雑な回路を整理整頓して、重要な回路だけ残す (刈り込み)
セロトニンが重要な役割を果たすと言われている。

図5

セロトニンを増やすには



太陽の光を浴びる



頑張り過ぎない



早寝早起き



偏らない食事



リズム運動