

かむかむエブリバディ

放射線医学総合グループが大切さを科学的に解明

ものをかんでいると、判断する速度と注意力がアップする。放射線医学総合研究所などのグループが、かむ力の働きを科学的に明らかにしました。今後は医療現場でも、かむという働きを大事にした治療法がとり入れられるかもしれません。実験の内容と、かむことの大切さを紹介します。

(寺村貴彰)

ガムをかんでいると脳が活発に働く

実際に参加したのは、20〜34歳の17人。ガムをかんでいるときと、かんでいないときで同じ作業をしてもらい、そのとき脳を流れる血液の量の変化を調べました。放射線医学総合研究所の平野好幸さんは「脳が活発に動くところには多

くの血液が流れます。脳の断面図を撮影する装置「fMRI」で画像にして比べました」と説明します。

実験を受ける人は、映像がうつるゴーグルをつけてfMRIの中に入り、画面にうつった矢印の方向を答えます。10分間で60問に答え、10分休

みながら同じ作業をします。実験を公平にするために、約半分の人はガムをかむほうを先にしました。

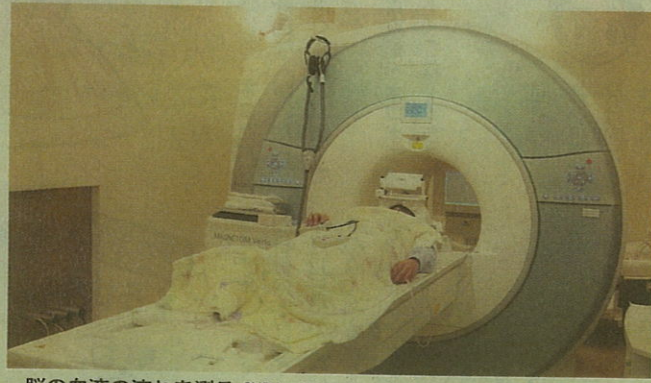
途中、答える矢印のとなり、別の矢印をうつして判断をじやましたり、矢印がうつる直前に合図をしたりしなかったりして、判断の速さや、脳の注意力にかかわる部位が強く働くかどうかを

見ました。この結果、ガムをかんでいるときのほうが、答えるスピードが全体的に速くなりました。また、「じやまがある」「合図あり」のどちらかの条件があった場合、ガムをかんでいたほうが注意力が高まっていることを示す結果が出ました。

昔から、かむ動作は脳の働きにいい影響をおよぼすといわれてきました。とをすすめます。「数に集中しすぎると、味を楽しめなくなってしまう。最初のうちは数よりも、口の中で元の形がなくなってきたかどうかを目安にしましょう」

かんでいる時に、水を飲んで流しこんだり、口の中にたくさんものを入れたりしないようにすることも大切です。「いきなりすべてをするのはむずかしくて、意識するだけでだいぶ変わります。よくかんで、脳を元気にしましょう」

①食べ物を細かくする
②食べ過ぎを防ぐ
③だ液をよく出す
④脳を活発にする 注意力や判断速度が向上



脳の血液の流れを測るfMRI。モニターに右向きか左向きの矢印がうつったら、手元のボタンで答えます＝千葉市の放射線医学総合研究所で

適量を口に入れて30回ムシヤムシヤ

かむことには、どんな働きがあるのでしょうか。研究にかかわった神奈川歯科大学名誉教授の小野塚美さんは、大切な役割が四つあるといま

くさんかんでいると、脳がおなかがいっぱいになったと感じ、食べ過ぎで胃に負担をかけすぎることがありません。

四つ目は、脳を活発にすること。かむときは、ほおの後ろや、こめかみにある筋肉のほか、首や肩の筋肉を使っています。脳の命令で筋肉は動きます。かむことで脳は密接なつながりがあるの

です。上手にかんで食べるコツはあるのでしょうか。小野塚さんは、「一度口に入れたものを30回かむこ

一つ目は、歯や舌を使って食べ物を細かくすること。消化しやすくなり、胃の仕事が減らすことができます。

一つ目は、だ液をよく出すこと。だ液には、消化を助ける働きがあります。ごはんをかむと甘くなるのは、だ液がお米にふくまれるでんぷんを糖に変えるため。口の中を細菌から守ったり、かんだ物をまとめたりする働

きもありません。

「数に集中しすぎると、味を楽しめなくなってしまう。最初のうちは数よりも、口の中で元の形がなくなってきたかどうかを目安にしましょう」

イラスト・斉藤ヨーコ