**体温の話**

**・**人間は恒温動物であるというのは知っていましたが、（中略）内側ですら微妙に変化をしているというのは初めて知ったのでかなり驚きでした。

**・**日常的に何気なく維持されている体温が、実は体の内部で活発なエネルギー交換や循環が行われているからこそ成り立っていることに人間はすごいなと感じました。

**・**熱放散には伝導、放射、対流、蒸発の4種類があることもわかりました。特に、蒸発はコストが高いため体温調節の際には、注意が必要だと思いました。→コストが低いのは移動と服

**・**体の中心部分は変化を受けにくく、手足などの体末梢部分は温度の変化を受けやすいということが印象に残りました。これから12月ですごく寒くなってくるので、手袋やマフラーを常備しておかなきゃなと思いました。

**・**動物によって体温を逃がす部位が違うのがとても興味深かったです。うさぎとか象は特徴的な部位の耳と鼻なのが面白かったです。

**・**うさぎのサーモグラフィの画像がめちゃくちゃ怖かったです。

**・**人間は腕や足が熱を多く出しているのに対して、他の動物などはそれぞれ違う部位から熱を出していることが印象的でした。

**・**熱放散が出来ないと人間は死んでしまうと聞いて、皮膚から熱を捨ててることを知らなかったので印象に残りました。

**・**自分は今まで人の体温は「保持している」というイメージを持っていたので、動物は生きるために熱を捨てているという今回のお話を聞きとても驚いた。→恒温動物のメリットとは？

**・**熱中症は熱がうまく放散できないから起こってしまうということでしたが歳をとると放散機能が下がるからでしょうか？それとも感覚が鈍感になっている要因もあるのでしょうか？

**体温と睡眠の関係**

**・**お風呂入った後、眠くなってきた頃にコアの温度が下がってくると知れたのでそのタイミングで寝れるように心がけたいです。

**・**お風呂から上がってちょうど2時間ぐらいたつと眠くなってしまうので、それがコアの部分の温度が下がっていると知って、今日からは寝る2時間前ぐらいにお風呂に入るようにしようと思いました。

**・**就寝時に体温が下がるのは脳や内臓を冷やすためだということを知って、身体は冷却が必要なコンピュータみたいだなと思いました。これからも睡眠はちゃんと取ろうと思いました。

**・**寝ている時にコア（内臓）を休めるのは心臓はともかくその他の臓器をあまり動かす必要性がないから体温が低下するのかなと感じた。→動かすのはコストがかかる

**・**体温に関しては自分は寝るのに時間がかかってしまうのでお風呂に寝る何時間前に入るのがいいのかというのを調べた事がありました。

**・**私は冷え性で冬は手足がとても冷たくなり、寝るのに時間がかかっていたのでこれのせいなのかなと思い、今年の冬は靴下履いて寝てみうよかなと思います。

**・**最近寒くなってきて寝付きが悪いので、お風呂入ってから1時間半後くらいに布団に入って爽やかに寝ようと思いました。

**・**私は布団に入ると5分もかからずすぐ寝れる方なのですが、寝る前に自分の体が暖かいとか考えたことなかったので意識してみようかなと思いました。反対に寝る前じゃなくて起きた時に暑いなと思うことが多いので寝る時と起きた時の体温がどういう風に変化してるか気になりました。

**・**熱を放出するのが手のひらや足の裏が多いと聞いて、寝る時に足や手を布団から出してしまうのに納得がいきました。

**サーモグラフィーについて**

・サーモグラフィーが面白かったです。

・壁に手の熱が伝わって残るのホラーでおもしろかったです！

・サーモグラフィーは面白いなと思った。人の中身のようなものが見れてすごい

・怒ったらほんとに顔に血が行って真っ赤になるのか知りたくなった。→FacialColoration

・自分が人前に立ってスピーチをしている所をサーモグラフィーで見てみたら、表面の皮膚温度が38℃超えてそうで恐ろしいと感じた。→歌をうたうという課題

**・**サーモグラフィーで質問なのですが熱伝導率が高いものを冷やし手などで持つとゆっくりグラデーションがかかるように温度が変化していくのでしょうか？また血が引くなどの言葉がありますが急激な恐怖などを感じた時サーモグラフィーでみても急激に体温が低下するのでしょうか?

**・**熱を出した時に脇の下を冷やした方が良いと聞くが、サーモグラフィーでどれくらい効果があるのか見てみたいなと思いました。→熱がでる理由について考えてみよう

**・**サーモグラフィーで色々なことがばれてしまう可能性があるのは面白かったです。

**・**自分が映った時に顔だけでなく体全体が赤い事に気付き、気の所為かと思いながらも家に帰ると38度ありました。先生も風邪には十分お気をつけ下さい。→感染症のチェックに有用な理由

**その他**

・神経生理は正直内容が難しいと思っていたから興味もあまり無かったのですが、先生が身近な例など挙げてくれるのでとても分かりやすく印象に残りやすい内容で、興味が湧くようになりました。

・記憶したいものはエピソード記憶を利用して覚えていこうと思いました。

・車の内装に心理職がどのような事が出来るのか分からなかったが押すと気持ち良いボタンと聞いてゲーム機のボタンを思い出した。

・マツダの車にも心理学的要素が多く使われているとは知りませんでした。（中略）車の内部にも心理学的要素が詰め込まれてるのかなと思いました。→目の動きから緊急事態を察知

・森林の中を歩くランブリングをちょっとしてみたいと思いました。最近ずっと自然に触れたいと思っていたので散歩しながらでちょうどよくランブリングをできると思いました。

・（散歩は）特に散歩するときは風が気持ちよかったり風の匂いだったり自然を感じられることで気持ち良くなるので先生の言う通り皆にやってほしいと感じた。→ボトムアップ処理で前頭葉を休ませる

・サーミスターの見た目が安全ピンでどこで測りどのように使うのか気になった。

・皮膚温の測定はすごいわかりにくいと感じました。

・皮膚温のグラフは基礎実験で見ていたため、滑らかなグラフの欠点は盲点だった。

・人は皮膚温をコントロールできると知って、驚いた。これを極めれば嘘発見器のようなものをすり抜けられることができるんじゃないかと思った。

・まさか皮膚温を自分で操れるとは思いませんでした。温めようとするのは握るなどで温められると思いますが、冷たくしようとするのは意識するぐらいしか手段がないように思いました。→重田論文

・血流で皮膚温のコントロールができるようになりやすいという話を聞いて試してみたいなと思いました。

・赤ちゃんがお母さんに抱っこされた方が健康に育つことを知って、やはり人は人と関わった方が良いのだと思いました。赤ちゃんだけでなく、大人になっても家族や恋人とスキンシップをとるとストレスが減ると聞いたことがあります。人の皮膚に触れるだけで心理的影響があることに驚きました。→身体接触の効果。図書館の実験。

・母性剥奪の話で医療の現場にも取り入れられているのは驚きました。皮膚接触によって退院が早くなるほど影響が出るとは思いませんでした。→動画を見てほしい

・授業では赤ちゃんは人の肌に触れていたほうが成長しやすいと紹介していましたが、動物においても小さい頃から皮膚温を感じさせたほうが大きく成長しやすいのでしょうか