**血圧の話**

・心臓と血管の関係性について、ポンプとホースが分かりやすかった。

・血圧の説明で、心臓と血管はポンプとホースの作用と同じであることを知り、分かりやすいなと思いました。

・コロトコフ音の話が名前が少し面白くて印象に残りました。

・締め始めと緩んだ時の血液の流れる音で決めるのを初めて知りました。

・血の流れを妨げているとカフ圧が収縮期血圧を上回った時になる音があるということにまず驚きました。しかも鳴る音がザーザー、ゴロゴロという音がするとの事で本当にそんな音が鳴るのか実際に聞いてみたいなと思いました

・よくお風呂の後は血圧が上がると聞きます。あれはリラックスしているから上がってしまうのでしょうか?

・血圧を測る機械を使ったことがあるのですがいつもエラーになってしまうのはなんでだろうなと思いました。

・塩分をとりすぎると血圧が上がると聞いたことがあるが、なぜそうなるのかが気になった。→恒常性

**友人の効果**

・友達がいるだけでストレス緩和になるのはすごいと思った。

・一緒にいる人によって血圧まで変わるんだと初めて知りました。

・話すわけでも一緒になにかする訳でもないけれど友人と一緒にいるだけでも何か落ち着くという事があるので、確かになと思いました。→ハングオーバー効果/愛は時空を超える

・友人が近くなることによって緊張が解けるのかと思っていたが解けず、それは失敗を見られることが嫌だからという理由だと知り面白いなと思いました。

・実験の話を聞いて、良くも悪くも人は他者の影響を受けて生活しているのかなと思いました。

**人格と疾患の話**

・怒りっぽい人は心臓病のリスクが高いのは聞いてて納得できました。

・敵意があり怒りっぽい人はTypeAパーソナリティに該当し、心臓病疾患になりやすいと知り、性格がそこまで病気にかかりやすいかを左右するとは衝撃でした。

・敵意を抱きやすい人や怒りっぽい人は病気になりやすく、治りにくく、死亡リスクも高いことがわかりました。  
→ストレスバッファー説

・性格が病気の原因に関わるとは思ってなかったので、驚いた。病気って身体的なものだと思っていたから。

→気分と免疫は密接に関連。風薬の効果。精神神経免疫学。

・血圧の性格特性のTyepaパーソナリティの話でちょっと自分に当てはまる事が多かったので心拍変動のお話も兼ねて自分の健康に気をつけて生きたいと思った。

・怒りっぽい人は心臓病になりやすいという話を聞いて自分がとても短気で父親もものすごく怒りっぽいので心配になりました

・私のお母さんは、せっかちで怒りっぽく、家事と仕事で忙しくしているので、心臓病に気をつけてねと伝えたいです。

・父がせっかちなので少し心配になりました。私が小さい頃せっかち、短期が最高潮だったのですが、今は少し落ち着いてきているのでこのまま穏やかになって欲しいです。 誕プレでFitbit渡そうと思いました。

・心臓病患者に多いという行動の中に歩くのが早い、ながら食いが入っていたのでゆっくり歩き集中して食べることを気をつけようと思いました。

・怒りっぽかったりせっかちな人は心臓病になりやすいとあり、環境によってそうなってしまっている人は改善が難しそうだなと思った。

・最近漫画家がよく短命だと言われているが、それは締め切りに追われていて精神的ストレスが高く、また運動不足の人が多い可能性があり、こうゆう病気に必然と繋がっているのではないかと思った。

**アナ雪と脈波の話**

・アナ雪の動画で血管の大きさが大きくなってリラックスしている様子が分かりやすかったのでよかったです。→耽溺

・アナ雪を見てるときでは波の大きさが違くてアナ雪を見てる時はかなりリラックスできているのだと思いました。

・先生がアナと雪の女王の動画を見ている時の心拍数の動画で、ほんの数分で心拍が遅くなっていて驚きました。

・アナ雪の動画を見ている時の先生の反応が実際に見ることができて深く理解することができた。

・映画を見るとリラックスできるということを科学的に証明できることを実際に見ておもしろかったです。

・好きな動画とか映画みると脈派が広がるから親に何か言われた時には言ってみます(笑)

**血管の話**

・　「血管の若さが身体の若さ」という話がすごく印象的でした。確かに、血管は身体中にあるため、いくら身体が若くても血管が老いてしまっていては元も子もないなと思いました。

・老いも若いも血管からというのを聞いて、たばこは絶対吸わないようにしようと思いました。バイト先の同僚がほとんど吸っているので、流れで吸いそうだなと思いましたが、全て断わって血管を柔らかく保ちたいと思います。

・喫煙者は早く老いるとか死ぬって血管が固くなって、血流が悪くなることが原因と知って絶対タバコは吸わないようにしようと思いました。

・タバコやお酒は体に害であると分かってはいたが、どのようにどれだけ悪いのか具体的に理解できたのでよかった。

・自分の健康のために血管を大事にしようと思いました。→血管の硬さは驚くほど

**その他**

・顔の光から心拍が図れるツールすごい面白いなと思いました。よろしければそのツールのリンクが知りたいです。私もやってみたいです。<https://interactia.net/WGL/FD0628/>

・ゲームのQTEがプレイヤーに臨場感を与えるための操作であることは知っていたが、神経生理的な面で見ると想像以上に影響を与えていることを知り興味深く感じた

・最後に出たゲームの実験のデータはいつ見ても興味深かった。やはり実験心理学はとても興味深かった。

・糖質を食べすぎると、とても眠くなり、午後の授業に眠くなるのは血糖値スパイクのせいで、糖質は少なめにする方が良いと分かりました。私はこのような身体のこと、食事のことに興味があるので、とても面白かったです。私も食事について色々しらべていて、そのような知識を少しは持っているので、もっと授業で学びたいです。

・ご飯食べた後眠くなる事が多すぎて困っていたのですが、蕎麦が1番眠くなりにくいと言っていたので、これからは野菜と蕎麦だけで大事な日は生きていこうかなと思いました。→集中力維持の方法

・食物繊維が我々の腸内細菌のエネルギー源となり、分解をすることに関与していることについて初めて知りました。

・コンビニのおにぎりのグリシンについての話を聞いて怖くなりました。

・睡眠薬にも使われるグリシンが入っていることを知り次からは裏の表を見てから買おうと思った。

・コンビニの菓子パンやおにぎりの成分には眠くなるものが入っていることを知ったので今後気をつけていきたい。

・ガムを噛んでると集中力が増すと言われていますがそれは本当ですか？また、それはなぜ集中力が上がりますか？教えて欲しいです。→リズミックな運動と抗重力筋

・HRVが高い人は集中力が高いことや感情制御能力が高いことがわかりました。一方で、HRVが低いと睡眠効率や集中力などの日常生活に悪影響を与えるので、改めてHRVを高く維持することの重要性を感じました。

・自分は、怒りのコントロールがとても苦手であるため、自分に合った怒りの解消法を身につける必要があると感じた。

・心拍変動が、高いと感情制御能力と注意力が高い事がわかり自分と比べてみると自分は切れやすく注意力が散漫なため心拍変動を高めることは出来るのか教えて欲しいと感じた。→測らないものをコントロールするのは至難

・人の創造性はリラックスしている時しか高まらないため人を良い状態に持っていくには変なルールにとらわれないことが大切だということです。

・人の創造性はリラックスしている状態でないと発揮されないという言葉がとても響きました。部活で顧問の先生が部員にアドバイスなどをするときに、ピリッとした雰囲気になることがあり、そのあとに顧問に見られていてまた何か言われるかもしれないと思い動きが硬くなっていた選手が何人もいました。→ラテン文化と柔術

・クローズドスキルスポーツという名称を初めて知り、さらに息を吐いて心拍を遅くするのはクローズドスキルスポーツに有効ということも初めて知りました。

・エイジングの授業で女性の方が男性の体よりも体が強くできている、体を守る機能が高いと聞いていたのでここでもその機能が働いた結果、男性の方が死亡率が高くなっているのではと思いました。→進化の方向は女性が決める

