

総括

あなたの神経系は、「調律すれば深度と再現性を発揮するタイプ」です。

血糖・腸内環境・自律神経のバランス変動に敏感で、環境要因(食事、外部刺激、身体ケア)による日内変動がパフォーマンスに直結します。

腸や胃のコンディションが、血糖・覚醒度・衝動性に直結しています。
特に胃が荒れた状態では、塔(糖)や脂質など即効性の高い報酬を求めやすく、結果的に腸内環境がさらに悪化するループが発生します。

このため、胃腸の安定＝メンタル・集中の安定と言える構造を持っています。

“整った日”の集中力と洞察力は非常に高く、その波を前提に生活と仕事を設計することが鍵です。

1. 消化器と脳の相関

腸と脳

- 腸内環境の悪化(ガス増加、便性状の悪化、発酵不良)は集中力・気分に直結。
- 悪化時はセロトニン・GABA系の働きが弱まり、イライラや落ち込み、着手不能が増える。
- 改善時(低GI食・発酵食品摂取・整体後)は精神的安定感と深い内省が可能になる。

胃のコンディションと食欲

- 胃が荒れる(脂質過多、香辛料、過剰カフェイン)→短時間でエネルギーを得られる糖質・高脂肪食を強く欲する。
- この「荒れ由来の糖欲」は、報酬系の衝動性を倍増させ、購買アディクションにも波及。
- 胃が穏やかな日＝空腹感がマイルドで、食事の質・量のコントロールが容易。

2. ダメな習慣／良い習慣(現時点の傾向)

領域

ダメな習慣(悪循環)

良い習慣(好循環)

食生活	コンビニ揚げ物(脂質＋糖質＋添加物)を頻繁に食べる	間食をミックスナッツ・甘栗に置換
飲料	高カフェインの連続摂取(空腹時)	水・麦茶・ノンカフェイン飲料で喉を潤す
腸管理	野菜・発酵食品不足、夜遅くの大量食	発酵食品(納豆・キムチ)＋食物繊維を毎日摂取
胃保護	空腹時のコーヒー、香辛料過多	起床後は白湯またはやさしい味の食事 で胃を慣らす
運動	長時間座りっぱなし	整体・軽運動(ストレッチ、散歩)を定期化
精神安定	衝動購買・ギャンブル的消費	記録達成・タスク完了を小さく祝う習慣
作業設計	低調日に無理な重タスク	着手負荷の低い代替タスクを用意(整理・掃除など)

3. 現在の観察ポイント(記録推奨)

- 胃の荒れ具合(胸やけ・胃もたれ・過剰な空腹感)
- 腸の状態(ガスの有無、便の回数・におい)
- 食後の眠気・集中力(血糖反応の目安)
- 整体・温熱療法の前後比較(覚醒度・作業着手率)

4. 沈香の作用と神経系への影響

- 自律神経の安定化
沈香に含まれる芳香成分は副交感神経優位を促し、呼吸を深め、心拍を落ち着ける。
その結果、消化器の働きが整い、血糖の乱高下を抑制しやすくなる。
- 集中力向上
嗅覚刺激が脳辺縁系と前頭前野を同時に刺激し、過剰な興奮を抑えつつ覚醒度を適正化。
特に「雑念が多い日」に沈香を焚くと、思考のノイズが減り、深い作業没入が可能になる。

- 憂鬱感の軽減
香りによるドーパミン・セロトニン系の穏やかな活性化で、低空飛行の気分を持ち上げる。
カフェインのような急激な覚醒と違い、離脱反応が少ないため翌日以降も安定感が持続。
-

5. 設計指針

- 胃腸優先スケジュール: 作業効率を上げたい日は、前日夜～当日昼の食事を低負荷に。
- 置き換え報酬: 糖・脂質刺激を求めた時は、塩味・香り系の低GI食品やハーブティーで代替。
- 波を可視化: 胃腸状態とタスク着手率を記録し、関連が見える化。
- 定期リセット: 整体、温浴、半日断食などを組み込み、自律神経の再調整。