

# ぞうさんニュース



## ◆デフォルトモード ネットワーク(DMN)

DMNとは、活動的な思考が行われないうち、無意識に脳が行う脳内ネットワークの活動のことを言います。ワシントン大学マーカス・レイクル博士は、fMRIという方法でMRI画像を取りながらヒトの活動と脳血流の変化の関係を研究しました。この研究で、ヒトが「話す・歩く」などの意識的活動をしていないときには脳血流が増え、意識的活動の20倍ものエネルギーを消費している部位があることが分かりました！

デフォルトモードネットワークと言います。休んでいるはずなのに脳内の何が働いているのでしょうか？

成人の一日消費カロリーは凡そ 2000 キロカロリーです。
骨格で 368Kcal 肝臓で 361Kcal 脳で 337Kcal です。
脳の消費カロリーのうち
話す・歩くなどの意識的活動では 5% (17~18Kcal)
脳細胞の維持・修復に 20% (66~67Kcal)
デフォルトモードネットワークに 75% (252Kcal~253Kcal)

と相当多くのエネルギーをDMNが消費していることが分かりました。DMNを例えて言うと、車が停車しているときのアイドリングの状態と考えて下さい。アイドリング状態では車は停車していますが、いつでも発車できるように準備した状態ですよね。

脳が意識的に何も活動していない状態から、いつでも次の意識的活動の状態に移れるよう準備していることを反映しているということです。非活動時に脳血流の増加がみられる部位は、帯状回後部と前頭葉内側だそうです。

子どもがボーっとしていることが多くて学習や作業に集中できないという訴えの中には、このデフォルトモードネットワークの機能過剰や、そこからの切り替えが上手くないことが考えられる場合があります。

この状態がADHDを疑われるほどに困り感が強いなら、DMNを抑える服薬という方法もあります。ご相談ください。

## 2月の親子サークルの予定

みかん(月)	1日	8日	15日		
いちご(火)	2日	9日	16日		
自由サークル	5日	12日	19日	22日	26日

☆2/2(火) 節分の豆まきごっこ  
☆2/16(火) お誕生会



※新型コロナウイルスの影響で、1月後半はサークル閉所となりました。今後も予定が急に止むなく変更する場合があります。その時はご迷惑おかけしますがよろしくお願いします。

「新型コロナウイルス感染症を持ち込まないためのお願い」

- 発熱のある方、感染の疑わしい方は、車でお待ちいただき、携帯電話で連絡していただきますようお願いいたします。
- 手指の消毒、検温、マスク着用のご協力をお願いいたします。



## 2月の休日診療当番医

**休日当番**  
**2/7(日)**  
**21(日)**  
**TEL必要**

	尾鷲市	紀北町
2/7(日)	尾鷲総合病院	かとう小児科
11(木)		尾鷲総合病院
14(日)		〃
21(日)	9時~17時	かとう小児科
23(火)	確認のTEL必要	尾鷲総合病院
28(日)		〃