



海馬: 脅威に対する反応を長期記憶に定着させる。

瞳孔: 広がり、危険の兆候を視床に伝える準備をする。

唾液: 消化器系の働きが鈍くなるにつれ、減少する。

甲状腺: 安静時の代謝率を高める。

肺: 細気管支が拡張し、より多くの酸素を取り込む。

毛: 逆立つ。

扁桃体: 中枢・自律神経系に指令を出して、全システム警報を発令させる。また脅威の記憶を保存する。

視床下部: 臓器からの信号を取り込み、下垂体と神経系を刺激して、体の主要な臓器系に行動の準備をさせる。

下垂体: 甲状腺刺激ホルモンと副腎皮質刺激ホルモンを生成し、甲状腺と副腎系を活性化させる。

心臓: 血圧と心拍数が急上昇し、脳と筋肉に燃料が供給される。

皮膚: 血管が収縮し、悪寒と発汗を引き起こす。

脾臓: 収縮し、身体的な傷害に備えて白血球と血小板を送り出す。

胃と消化管: 血管が収縮して血液を筋肉に送る。

肝臓: より高い代謝率に対応するため即時のエネルギーを得ようと、グリコーゲンを分解し始める。

膀胱と結腸: 暴力行為や怪我に備えて、内容を排出する準備をする。

副腎髄質: 血流にアドレナリンとノルアドレナリンを大量に放出し、血糖値を上昇させ、血管を収縮させる。

## 恐れ解剖

脅威を感じて数秒以内に、扁桃体が全体的な警報を発する。副腎系は速やかにアドレナリンとストレスホルモンを体内に流し込む。本質的でない生理的プロセスが停止する。消化が止まり、皮膚は冷え、血液は筋肉へと流れて緊急行動の突発に備える。呼吸が速まり、心臓の鼓動が高まり、血圧が急上昇して体に酸素が注入される一方、肝臓は素早く燃料となるブドウ糖を放出する。全身が突然、戦闘か逃走かの警戒態勢に入る。