

# 時間のルール

忙しくても  
余裕がある  
人の



休日が  
もっと  
充実する

仕事が  
サクサク  
進む

お金が  
貯まる人  
になる

心と  
カラダが  
整う

ONもOFFも

「なりたい自分」に近づく！

カラダも心も、疲れの原因は“脳”にあった!

# 「脳疲労」をためない! 24時間

仕事疲れ、人間関係疲れ、運動疲れ、家事疲れ…  
すべての疲れは「脳の疲労」が原因だった!  
脳をいたわる新習慣で、今日から疲れのないカラダに!  
取材文/吉楽美奈子 写真/PIXTA

24:00  
睡眠

あおむけで寝る

横向きで寝る

疲れているときにあおむけで寝ると、  
のどの筋肉や舌の付け根が弛緩し、気  
道を圧迫していきかきやすい。  
「いびきや、いびきによる無呼吸は、睡  
眠中に脳への酸素供給量が不足し、疲  
労の蓄積の原因になる」(梶本さん)。  
一方、横向きに寝ると気道が確保さ  
れ、いびきをかきにくい体勢に。「特に  
貧血や低血圧の人は、脳への酸素供給  
量が不足しがちなので、睡眠時の呼吸  
にも注意が必要です」。

22:00  
入浴

熱めの湯に、  
肩まで長めに  
つかって汗をかく

ぬるめの湯で  
10分以内の半身浴

熱い湯に全身浴で長くつかると、体温  
や脈拍、血圧が上がり、体の機能を調  
節する脳や自律神経の疲労が高まって  
しまう。「疲労回復には、38~40℃の  
ぬるめの湯に、10分以内を目安に半身  
浴を。入浴回数も多くて1日に2回に  
とどめて」(梶本さん)。



21:00  
お酒

お酒を多めに飲んで  
疲れを解消

お酒は少量、  
血流を促す程度に

「お酒を飲むと疲れが取れた気になる  
のは、理性をつかさどっている脳の機  
能がアルコール成分でマヒするから」  
と梶本さん。お酒の飲み過ぎは体内で  
活性酸素を発生させ、細胞の酸化と損  
傷につながる。「お酒も少量であれば全  
身の血流を促す効果がある」。適正な  
飲酒量の目安は、1日に日本酒なら1  
合、ビールなら中瓶1本、ワインならグ  
ラス2杯。ただし、アルコールには覚  
醒作用があるので、寝る直前の飲酒は  
NG。

19:30  
夕食

焼き肉をモリモリ  
食べて、体に元気を  
チャージ

鶏胸肉と  
酸っぱいものを  
食事に取り入れる

疲れているとき、焼き肉はカロリーと  
脂肪が過剰で、胃腸に負担がかかる。  
一方、鶏の胸肉に多く含まれる成分  
「イミダペプチド」は疲労回復効果が科  
学的に証明されている。「1日に鶏胸肉  
100gを2週間取り続けると、脳内の酸  
化疲労ストレスが減るという研究結果  
があります。また、酸っぱいものに含  
まれるクエン酸も、細胞がエネルギー  
を生む反応に重要な役割を果たしま  
す」(梶本さん)。1日にレモンなら2  
個、黒酢なら大さじ1杯、梅干しなら2  
個を目安に、食事に取り入れて。

18:00  
運動

ジムでたっぷり汗を  
かいてストレス解消

ヨガやストレッチで  
汗をかかない程度に  
血流をアップ

「疲れているときに、運動で汗  
をかけばリフレッシュできると  
いうのは大きな間違い」と梶本  
さん。「仕事などで脳が疲れて  
いるとき、さらに汗をかくほど  
の運動で心拍数や体温を上げる  
と、体の機能を調節するために  
脳や自律神経が酷使され、疲れ  
が増える。むしろ、早く家に  
帰って休息を取るほうが、脳疲  
労は軽減します」。運動するな  
ら、汗をかかない程度に血流を  
促すヨガやストレッチ、ウォー  
キングなどに。



15:00  
休憩時間

栄養ドリンクや  
エナジードリンクを  
飲んでもう一頑張り

スポーツドリンクで  
水分補給

栄養ドリンクやエナジードリン  
クの多くには、カフェインや少  
量のアルコールが配合されてい  
る。「その作用で覚醒や高揚感  
が得られるものの、疲労そのも  
の回復効果は証明されていな  
い」と梶本さん。また、コーヒ  
ーやお茶などカフェインを含む飲  
料は、利尿作用があり脱水が進  
みやすい。「脱水すると血液循  
環が滞り、疲れがたまりやす  
くなる。休憩時はスポーツドリ  
ンクで水分補給するとともに、席  
から立ち上がり血流を促すこ  
とがおすすめ」。

12:00  
ランチタイム

デスクに座ったまま  
1人で食事

外出して光や風、  
緑に触れる

オフィスビル内のように温度や  
湿度が一定で変化しない環境ほ  
ど、脳が疲れやすい。一方、木漏  
れ日、そよ風、せせらぎといった  
「自然のゆらぎ」のある環境は、  
脳にリラックス効果をもたら  
し、脳疲労を軽減する。「時々窓  
を開けて風を入れたり、昼は外  
に出て緑を眺めたり鳥の声を聞  
いたりするなど、「ゆらぎのある  
環境」を意識して取り入れて」  
(梶本さん)。

10:00  
仕事

1時間以上集中して  
パソコン作業をする

“飽きた”ら仕事を  
小休止する

「“飽きた”のは脳が疲弊してい  
る警告のサイン」と梶本さん。  
パソコンなど1つの作業に集中  
し続けると、脳の一部が酷使さ  
れ、活性酸素が発生。脳が酸化  
ストレスにさらされ、“飽きた”  
これ以上使わないで」という信  
号を送る。「3時間に1回15分  
の休憩を取るより、1時間ごとに5  
分の休憩を取るほうが、脳の情  
報処理能力の低下を防げます。  
飽きたら小休止してトイレに立  
ったり、別の作業をしたりす  
るほうが、仕事の効率が上がります  
よ」(梶本さん)。



脳の疲れをためる  
NG  
習慣

脳の疲れを癒やす  
OK  
習慣

注目!

女性に多い「隠れいびき」が脳疲労のモト!?

「女性は顎が小さく気道が狭いので、いびきをかきやすい。けれども肺活量  
が小さいため、いびきの音も小さく、見過ごしてしまうことが多い」と梶本  
さん。「朝起きた瞬間にだるい」「目覚めてから4時間後の、最も覚醒してい  
る時間帯に眠気を感じる」といった症状が続く場合は、いびきが原因で睡眠  
の質が悪化している可能性大。いびきの有無は、睡眠外来などの「終夜睡眠  
ポリグラフ(PSG)」検査で調べられる(費用は保険適用で30000円程度)。

注目!

「上司に褒められると残業疲れが吹き飛ばす」はキケン

「人間の脳は、報酬や称賛を得ると多量なドーパミンを分泌する。そのとき脳内で分泌される  
快楽物質は、疲労感を消す作用があり、実際の疲れを覆い隠してしまうこ  
とがある」と梶本さん。マラソン中に疲れや痛みを感じなくなるランナーズ・  
ハイも同様の現象だという。昇進や評価を得て、充実感を持って仕事に励  
んでいるときは、疲労感のない「疲労」が蓄積され、体をむしろ疲らす。脳  
や体を酷使していないかを冷静に判断し、休むことを心がけて。

今話題!

「副腎疲労」に注目!

普段意識しない内臓「副腎」の大事な役割を  
知り、「副腎疲労」に陥らないようにケアしよう。

教えてくれたのは  
スクエアクリニック  
院長  
本間良子さん



聖マリアンナ医科大学医学部卒業  
後、同大学病院総合診療内科入  
局。副腎疲労の夫をサポートした  
経験から副腎疲労外来で治療効果  
を上げている。著書に「しつこい  
疲れは副腎疲労が原因だった」(本  
間龍介監修、祥伝社)など。

副腎をいたわる習慣

- ◎コーヒーやチョコレートをとり過ぎない  
「カフェインやチョコレートは副腎を刺激し、疲  
れさせる。ハーブティーやレモン水がおすすめ」
- ◎朝食はパンばかりでなく和食も取り入れる  
「小麦粉に含まれるグルテンはアレルギー源になり  
やすく、副腎に負担がかかる。時々和食に替えて」
- ◎頑張り過ぎをやめ、昼寝や早寝を  
「睡眠は副腎疲労の最高の治療薬。頑張り過ぎず、  
疲れたら早寝や昼寝をして副腎を休めましょう」

Q 何に気を付けば  
いいの?

働く女性は、仕事や人間関  
係などでストレスにさらさ  
れ、副腎に負担をかけが  
ち。和食中心の食事、カ  
フェインやアルコールを控  
える、睡眠を十分取るとい  
った、体に負担をかけない生  
活をすることが、副腎をケ  
アすることにつながる  
(左参照)。

Q “副腎疲労”って  
どんな症状?

ストレスが続くと、スト  
レスに対応する副腎が疲弊  
して、ホルモンを十分に分  
泌できなくなる。すると「疲  
れが取れない」「風邪や炎症  
が長引く」「気持ちが落ち込  
む」といった“副腎疲労”の  
症状が現れる。回復には、  
睡眠や休養を取って副腎を  
休ませることが最も重要。

Q 副腎ってどこ?

腎臓の上に乗っている臓器で、  
左右1対ずつある。くるみほ  
どの大きさで、重さは3~5gほど。

Q 副腎って何を  
するところ?

ストレスがかかると副腎が脳か  
らの指令を受け、ストレスに  
対応する50種類以上のホルモ  
ンを分泌。血糖値や血圧、免疫、代  
謝など全身の機能を調整する。

教えてくれたのは

東京疲労・睡眠  
クリニック 院長  
梶本修身さん



医学博士。大阪市立大学大学院医学部講  
座特任教授。大阪大学大学院医学研究科修  
了。2003年から産官学連携「疲労定量化及  
び抗疲労食料開発プロジェクト」統括責任  
者。著書に「すべての疲労は脳が原因」(集  
英社)、「マンガでスッキリ! 疲れを取るな  
ら脳を休めない」(永岡書店)など。

仕事疲れ、人間関係による疲  
れ、運動疲れなど、疲労にはい  
ろいろな種類があるが、「すべ  
ての疲労は脳の疲れが原因」と  
東京疲労・睡眠クリニック院長  
の梶本修身さんは明かす。  
「過度な仕事や運動、メンタル  
の悩みなど、脳はすべて「スト  
レス」として受け取り、対処す  
るためにさまざまな指令を体に送  
ります。強いストレスが続くと  
脳内の処理が増大して活性酸素  
が発生し、脳が酸化ストレスに  
さらされ本来の働きができな  
くなる。そのとき脳は「疲れた」と  
いうシグナルを体に送るのです」  
つまり、疲れのない体をつくる  
ためには、脳を疲れさせないこ  
とが何より重要なのだそう。  
「脳の疲労を取る唯一の方法  
は、睡眠を取ることです。同時  
に、ちょっとした工夫で脳が疲  
れにくい環境をつくることでで  
きます。上の、脳の疲れを癒や  
すOK習慣を参考に、日常生  
活にぜひ取り入れてみてくだ  
さい」(梶本さん)

脳疲労をためない習慣で  
疲れのない体に