

**公開!**

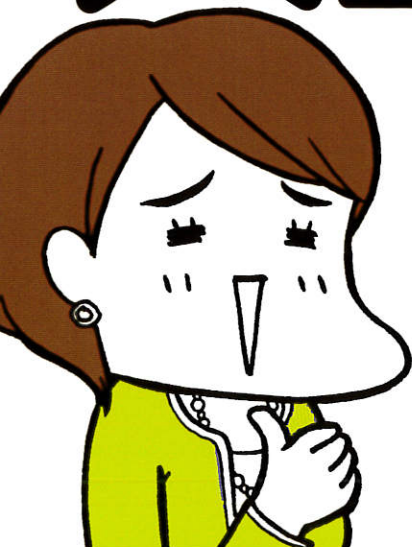
ひとりでもい

お金に

困らない

人生!

**全 ガ イ ド**



- 貯め方** 年100万円以上貯まる人の衣食住
- 銀行口座** 3つに絞るとお金が増える!
- 住まい** ムダ買いがなくなる! 収納&片づけ
- 投資** イチ押し! 個人型確定拠出年金の始め方
- 病気** 働く女性のおトクな保険選び

私に必要な  
老後資金が  
分かる!  
ワークシート



人間関係の  
疲れの原因も  
“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、今日から疲れにくいカラダに!  
取材・文/吉楽美奈子

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、気道を圧迫していびきをかきやすい。「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」と(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だ」。

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3000円程度)。

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、同大大学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取り過ぎない  
「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 何に気を付ければいいのか?

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のが、副腎をケアすることにもつながる(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いい?

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。

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ふ。「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。

注目!

## 「上司に褒められると残業疲れが吹き飛ぶ」はケケン

「人間の脳は、報酬や称賛を得ると多幸感を得ます。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ほど、「疲労感のない疲労」が蓄積され、体をむしばみやすい。「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」。

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多めで、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」。運動するのなら、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。



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疲労医学講座特任教授。大阪大学大学院医学研究科修士。2003年から産官学連携「疲労定量化及び抗疲労食薬開発プロジェクト」統括責任者。著書に「すべての疲労は脳が原因」(集英社)、「仕事がかどる!超高速脳のつくり方」(宝島社)など。

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み物は、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のない環境ほど、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す。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)。

注目!

## 場の空気を読むコミュニケーション 上手ほど、脳が疲れにくい!

「脳は集中するほど疲れがたまると」梶本さん。「脳を疲れさせないためには、注意を1カ所に集中させず、分散させることが大切」。そのために誰もがすぐ実践できるのが「会話」だそう。「テレビ司会者のように、場の空気を読んだコミュニケーション力が高い人ほど、脳全体の機能を使えていて、脳が疲れにくい」。職場でも周囲に気を配りながら会話することが、結果的に疲れにくい脳をつくることにつながる。

脳の疲れをためる

NG  
習慣

脳の疲れを癒やす

OK  
習慣

脳疲労をためない習慣で  
疲れにくい体!

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を脳はすべて「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。強いストレスが送られると、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、疲れにく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。