



リハビリ新聞

疲労回復 セルフケア

そもそも疲れとは？

「疲れ」は「疲労」とも呼びますが、日本疲労学会では

「疲労とは過度の肉体的および精神的活動、または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体の活動能力の減退状態である」

と定義されています。

疲れを感じているときは、心身に過度な負荷がかかっている状態です。

疲れは、痛みや発熱と同様に

「これ以上、負荷がかかった状態が続くと体に害が及びます」

という人間が生命を維持するために感じるサインです。

心身の活動を抑えることで体を守ろうとしている状態であるとも言えます。

疲れが発生するメカニズム

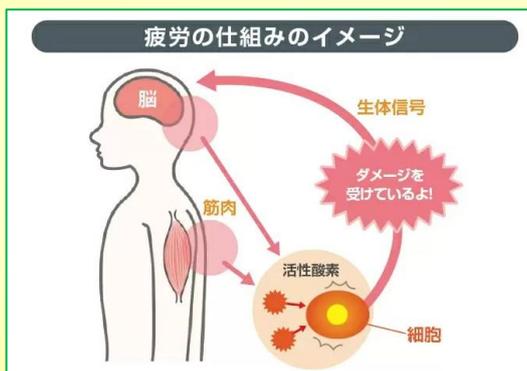
近年の脳科学研究により、疲れの発生メカニズムが徐々に解明されてきています。

心身に負荷がかかると、

- ・副交感神経機能の低下
- ・酸化ストレスの増加
- ・修復エネルギー産生の低下
- ・サイトカインによる炎症と神経伝達機能の抑制

という反応がおき、これらが疲労を起こしています。

疲労は、「末梢性疲労」と「中枢性疲労」に分類することができます。



末梢性疲労

末梢性疲労は、体の疲れです。

体を動かし続けると、筋肉では蓄えられたエネルギーが枯渇し、血流は悪くなり、神経から筋肉の神経伝達が遅れるようになって、筋肉のパフォーマンスは低下します。

また、運動によって傷ついた筋肉では炎症が起き、筋肉痛といった症状となって現れます。



中枢性疲労

中枢性疲労は、脳の疲れです。

必ずしも脳や体を使った程度とは比例せず、心理的・精神的な疲れによるものです。

例えば、過度な緊張や長時間続く会議の後などには、ぐったり疲れを感じることもあるでしょう。

ストレスの感じ方は、中枢性疲労の発生に強く関連しているのです。

ストレス刺激が脳内で大きくなると、筋肉の疲労と同じような反応が起き、次第に脳細胞がダメージを受けて疲労を感じるようになります。



疲労回復する 3 つの方法とは？



1. 良質な睡眠をとる

睡眠は脳や体の休息時間であり、疲労を回復させるために一番重要です。

質の良い睡眠をとるために、以下の 3 点を意識しましょう。

- ① 適度な運動をする
- ② 入浴で体を温めリラックスする
- ③ 眠る 3 時間ほど前までに食事を済ませる



2. バランスのとれた食生活に気をつける

3 食バランスよく、ゆっくりよく噛んで食べることが大切です。

糖質、脂質、タンパク質のバランスに加え、ミネラルやビタミン類もしっかり摂りましょう。



3. 生活リズムを整える

生活リズムが不規則になると、睡眠の質の低下や、食生活の乱れにもつながります。

ON と OFF とメリハリをつけ、意識して休息時間を確保することが大切です。



疲れているときに摂りたい成分



疲れているときは、ビタミン B 群やカルシウム、鉄といったミネラルは特に意識して摂ると良いでしょう。

ビタミン B 群は、エネルギーの代謝に重要な機能を持っています。

カルシウムは、骨だけではなく細胞の機能を正常に保つために必要で、不足している人が多いとされています。

鉄分も酸素を運ぶ赤血球を作るために重要で、カルシウムと並んで不足しがちな栄養素のひとつです。

また、疲れたときは甘いものが欲しくなりますが、糖質の摂りすぎはビタミン B 群の欠乏につながるため注意が必要です。

疲労回復に効果的！「ビタミンB1」

豚肉



ハム

ソーセージ

大豆製品



豆腐

納豆