

脳疲労を 休めなさい

疲れを 取るなら

マンガでスッキリ!



梶本修身 著

ふじいまさこ 絵

すべての疲れは

“自律神経”

を癒やせば取れていく!

マンガでスッキリ！
疲れを取るなら脳を休めなさい
contents

イントロダクション 2

登場人物紹介 6

本書の使い方 11

セルフチェックシート

あなたの脳のお疲れ度は？ 12

シーン①…ジョギング編

運動で疲れているのは「筋肉」じゃなくて「脳」だった！ 14

シーン②…食事編

疲れを取るなら「牛肉」「ウナギ」「ニンニク」じゃなくて「鶏の胸肉」 22

シーン③…就寝編

寝ている間中、「風船」をふくらませていませんか？ 30

COLUMN 1

いびき・無呼吸の検査について 38

シーン④…起床編

毎朝いきなり「ライオンと戦う」モードじゃ「脳」はぐったり 40

シーン⑤…出社編

疲労対策のマストアイテム、それは「サングラス」だった！ 48

シーン⑥…残業編

栄養ドリンクは疲労回復効果がないだけでなく、もっとコワイことが… 56

シーン⑦…入浴編

「肩までどっぷり」の入浴が今夜の快眠をさまたげる 64

シーン⑧…運転編

そもそも人間の「脳」は「集中できない」仕組みになっていた！ 72

シーン⑨…PCワーク編

目の痛み、肩こり、頭痛…「眼精疲労」で
疲れているのは「目」ではなかった！ 82

シーン⑩…サッカー編

衰えていたのは「筋肉」じゃなくて「脳の自律神経」だった！ 90

シーン⑪…温泉編

旅先でのアクティブ行動は「不安」の表れだった 98

COLUMN 2

ヘルペスウイルスで疲労度を計測できる 106

シーン⑫…リビング編

なぜ、こんなに疲れてるのかわからない…
そんなあなたは「人疲れ」では？ 108

シーン⑬…休日の書斎編

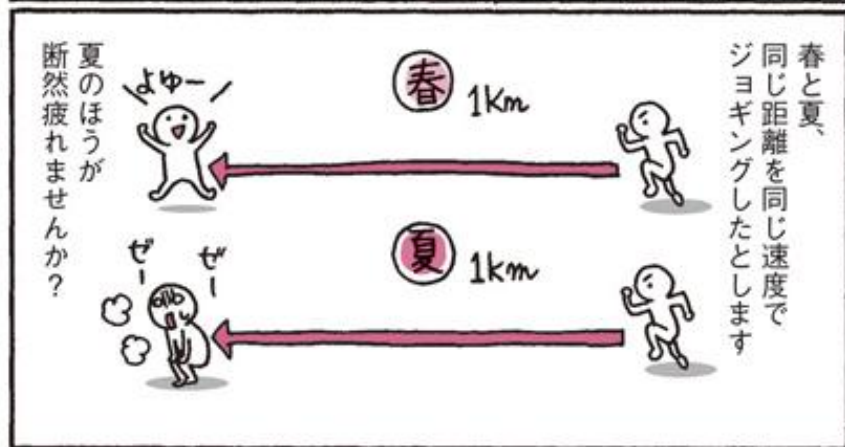
情報過多の時代の切り札、それは「手抜き」をすること！ 116

おわりに 124



運動で疲れているのは
「筋肉」じゃなくて
「脳」だった！







運動で疲れているのは

「筋肉」じゃなくて「脳」だった！

運動で発生する活性酸素が
脳の自律神経をサビさせる

そもそもなぜ疲労が起きるのでしょうか？ 答えは「細胞のサビ」にあります。「酸化ストレス」という言葉を聞いたことがありますか？ 体内で活性酸素が過剰に発生することで引き起こされる有害な作用のことです。ほとんどの疲労は、細胞が酸化ストレスにさらされることでサビてしまい、細胞本来の機能を維持できなくなるこ

とで起こります（シーン②／食事編）（P. 22～参照）。そして体の細胞の中でもっとも酸化ストレスにさらされるのが「**脳の自律神経の中核**」なのです。

私は、大阪市立大学と大阪市、医薬品と食品メーカー18社、総合医科学研究所が産官学で連携し2003年に立ち上げた「疲労定量化及び抗疲労食薬開発プロジェクト」のリーダーを務めました。さまざまな試験により疲労の実体を明らかにしてきましたが、その1つとして明らかになった

のが「自転車こぎ、ジョギング、ゴルフ、水泳などの**運動では筋肉はほとんどダメージを受けていないこと**」。ボクシングなどのように筋肉を挫滅する一部の激しい運動を除けば、筋肉は疲れていませんでした。

「ランナーズ・ハイ」は
とても危険な現象

では、運動時に疲れていたのはどこか？ そう、「脳の自律神経の中核」だったので。例えば、ジョギング中は速度や傾斜などによって体にかかる負荷が秒単位で変化し続けます。それに伴い、「自律神経の中核」もフル稼働で心拍、呼吸、体温を調節しなければならぬのです。その際、体内で活

性酸素が過剰に発生し、酸化ストレスにさらされます。つまり、「**脳の疲労**」が、**運動疲労の正体**だったわけです。

ところが、脳の複雑な働きによって、人間は「疲労しているのに疲労感を覚えにくい」という危険な状況に陥ることがあります（シーン⑥／残業編）（P. 56～参照）。典型的な現象が「ランナーズ・ハイ」。長い距離を走行中、ある時点からそれまでのつらさが消え、高揚感に変わる現象です。

疲れをためたくないなら、活性酸素が大量発生するアクティブな運動を避け、「**普通に会話ができる程度**」の**運動にとどめましょう**。ただし、軽いものであっても、運動は運動。ぐったり疲れているときは、一切運動せずにくっすり寝るのが賢明です。