



# 健康人で行こう!

## 体から“疲れ”が消えない理由は？

「このごろ疲れやすい…」「一晩寝ても疲れが取れない…」とお悩みの方はいらっしゃいませんか？あるデータによると、**“成人の約6割が疲労や倦怠感を抱えている”**といった結果が出ているそうです。こんなにも疲労を抱えている人が多い理由は、「間違った疲労回復法」を行っていることにも原因があるのだとか。間違った疲労回復法をしていることで、逆に疲労が蓄積してしまうこともあるそうです。

そこで今回は『疲れが体から消えない理由』を5つ紹介させていただきます。疲れがなかなか体から消えないという方は、ぜひ読んでみて下さいね。



### 理由その1 疲労を感じにくくなっているため

体の細胞に疲労因子が増えると、脳に「疲れているから休みなさい」という信号が送られ、眠たい・休みたいという気持ちになるそうです。ところが、何らかの理由で脳への信号が遮断されてしまうと、疲れていても疲労感を感じなくなってしまうそうです。

以下のような時は疲労を感じにくくなっているため注意が必要です。

- 気分が高揚し興奮している時
- やる気・達成感で気を張っている時
- 楽しいこと・好きなことに没頭している時
- 運動直後などスッキリした気分の時 etc…

### 理由その2 疲労回復法が間違っているため

自分なりの疲れの解消法ってありますよね？例えば、「熱いお風呂に長く浸かる」「コーヒー・栄養ドリンク剤を飲む」など。しかし、これは実際に疲労がなくなったのではなく、一時的な気休めだけになっているという場合もあるそうです。



### 理由その3 一番疲れている部分に気づいていないため

人間の行動をコントロールしているのが脳です。脳にはたくさんの神経細胞が集まっていますが、その中でも一番疲れやすいのが「自律神経」になります。自律神経とは、呼吸・血液循環・消化などの調整をしてくれるもので、体の異変に真っ先に反応してくれます。もし、「ろれつが回らない」「太陽をまぶしく感じる」「耳鳴りがする」「ふらつく」などの症状がある場合は、自律神経が悲鳴を上げていることも考えられるそうです。

疲労は生活習慣病とも密接に関わっています。体が疲れると、まずは自律神経が対応しますが、自律神経では手に負えないと、次は内分泌が反応します。それでも体が対処できなくなってしまうと、糖尿病や高血圧だったり、便秘・歯槽膿漏・胃炎・胃潰瘍・不眠・ガンなどの原因にもつながってしまうそうです。

### 理由その4 過労を招きやすい性格のため

疲れがなかなか消えないのは「性格」も大きく関係しているそうです。疲れがたまりやすい性格は…？

#### 向上心が高い人

このような人は脳の前頭葉が発達しているため、その働きが強すぎると、疲労を感じる脳の機能を消してしまうそうです。



#### ストイックな人

一度決めたことは必ず守るという性格の人は、度を越して頑張り過ぎ、疲れをためてしまうそうです。

#### コリ症・ハマリやすい人

夢中になっていることで快楽を得られ、疲労感が隠されてしまうそうです。

#### 社交的で外出好きな人

自分で上手に気分転換しているつもりでも、実は疲労をため込んでしまうこともあるそうです。

### 理由その5 疲れを作りやすい生活習慣を送っているため

人間には「体内時計」があり、これに逆らわない生活を送ることも大切です。 例えば…

- 就寝時間と起床時間が日によって違う → 体内のリズムが狂い、疲労につながる。
- 冷え症 → 血液循環を悪くし、疲労因子を増やす。
- 偏った食事・朝食抜き・遅い夕食・暴飲暴食・早食い → これらすべてが疲労の原因に。
- ストレスだらけの生活 → 疲労の元凶です。人間関係や仕事の悩みだけでなく、寒暖・音・臭いなどの環境ストレスを減らす事も大切です。

次回は、科学的に証明された「疲労回復・緩和法」をここで紹介させていただきます！