

スポ振通信



疲労のメカニズム

健康な人における疲労とは、「一般に運動や学力などの身体作業（運動）負荷あるいはデスクワークなどの精神作業負荷を連続して与えられたときにみられる、**身体的あるいは精神的パフォーマンス（作業効率）の低下現象**」

「日本疲労学会」の定義

誰しも
思い当たるのでは…？

変化

- ◆思考力が低下する
- ◆刺激に対する反応が鈍くなる
- ◆注意する力が衰え、散漫になる
- ◆動作が緩慢になる
- ◆行動の量が低下

症状

- ◆目のかすみ
- ◆頭痛
- ◆肩こり
- ◆腰痛 など



疲労とは生体アラームのひとつ

「これ以上、運動や仕事などの作業を続けると体に害が及びますよ」という警報

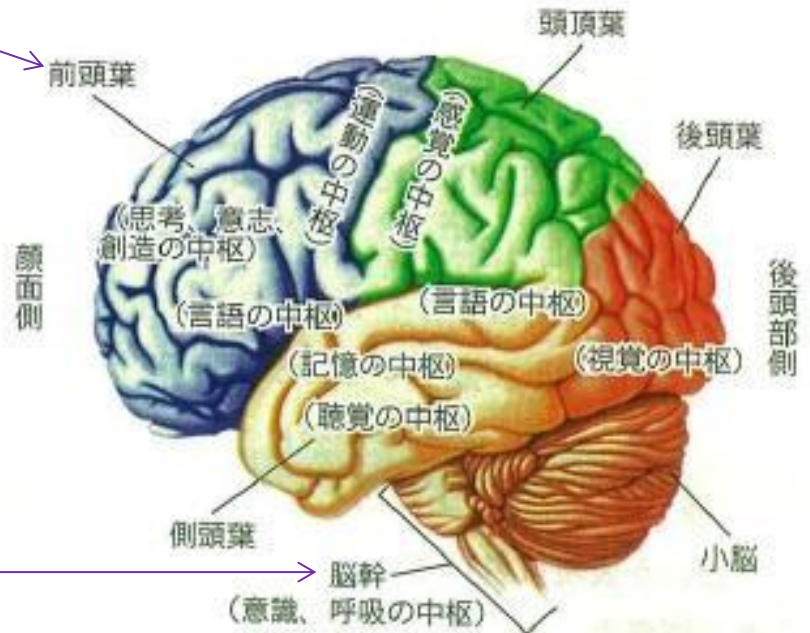


「疲労」と「疲労感」は別の現象

疲労をおこすのは、おもに脳内にある自律神経の中枢です。そして、「**疲労した**」という情報を収集して「**疲労感**」として自覚させるのは大脳の前頭葉にある眼窩前頭野(がんかぜんとうや)という部位です。

疲労感を感知する「**眼窩前頭野(がんかぜんとうや)**」はここにある

体が正常に安定した状態を保つために、24時間、休むことなく秒単位で心臓や横隔膜などあらゆる器官や組織に指令を出し続けている「**自律神経の中枢**」はここにある



もっとも疲れているのは自律神経

体にかかる負荷が大きければ大きいほど司令塔である「**自律神経の中枢**」への負担も増大します。この「**自律神経の中枢**」の疲労こそが運動疲労の正体です。

眼精疲労の原因は自律神経にある

脳に入る情報の90%近くは、目を介して視覚情報として入ってきます。かすみ、充血、だるさといった目の症状に加えて、倦怠感や頭痛など、ほかの部位にも症状が出てくるようなら、かなり疲労が蓄積していると考えerべきです。



疲労が蓄積すると視野が狭くなる

「飽きる」「疲れる」「眠くなる」は脳疲労のサインです。この3大サインを無視して作業を続けていると、次には「視野が狭くなる」という症状が現れます。

「睡眠時無呼吸症候群」は疲労と関りが深い

睡眠は疲労回復のチャンスです。昼の活動中に疲労を軽減する工夫はできますが、一度生じてしまった疲労を回復させるのは睡眠しかありません。「寝ているつもりなのに昼間、眠くて仕方がない」という人は、いびきなど睡眠の質の悪化が原因である可能性が高く、それを放置することは疲労を蓄積させ過労死を招く危険性すらあります。

中でも、いびきがひどい人に頻発するのが睡眠時の無呼吸です。この症状は危険な睡眠障害である「睡眠時無呼吸症候群」として社会問題にもなっています。



いびきをかくと、狭くなった気道で無理に呼吸をしようとするため、疲れやすくなります。狭い気道で呼吸をするのは、細いストロー（気道）で風船（肺）を膨らませるような状態になり、余計な生命活動のエネルギーを使うことになります。

脳の神経細胞は新生しない

大部分の神経細胞は生まれ変わることはありません。そのため、慢性的な脳疲労は自然と脳の老化を招くことになります。



安眠を呼ぶ入浴と食事法

入浴・・・38～40度程度のぬるま湯にみぞおちのあたりまで入る半身浴が、休息に適した体内環境に誘導します。

食事・・・夕飯はこってりした料理を避けて低脂肪で消化がよいメニューにし、眠る時刻の3時間前には食べ終わるようにすると、自律神経にも眠りにも悪影響が及びにくくなります。

疲労回復成分

イミダペプチド・・・鶏のむね肉・マグロやカツオの尾に近い筋肉に豊富に含まれています。

クエン酸・・・柑橘類・梅干し・酢などに豊富に含まれています。

参考文献：◆梶本 修身 株式会社集英社

すべての疲労は脳が原因

◆応急手当指導者標準テキスト改訂委員会編集

東京法令出版株式会社 応急手当指導者標準テキスト

自分にあった運動でリフレッシュしませんか？

豊中市立の屋内体育施設では

**1月から（一部12月スタート）第3期の
教室が始まります**

施設で掲示しているポスター・ホームページ・
広報とよなか等でご案内しています。

詳しくは各施設にお問い合わせください。



【指定管理者】とよすぽ・フィットネス21共同事業体

