

Keep on! Your Healthy Life

いつものこと、と軽視は禁物

“倦怠感や疲れ”を感じたら、自分で積極的に解決しよう



しっかり休んだつもりなのに疲れやだるさがとれなかったり、慢性的に疲れやだるさを感じたりしていませんか。いつものこと、と軽視せず、きちんと対策をしていきいきとした毎日を取り戻しましょう。

倦怠感や疲れの原因はさまざま

倦怠感や疲れを生じさせる原因はさまざまですが、大きく3つに分けて考えることができます。

肉体的な原因

通常の肉体疲労は睡眠や休養をとれば回復しますが、運動しすぎや活動しすぎなどによって肉体疲労が蓄積すると、回復が追いつかず倦怠感や疲れを生じます。

また、偏食などによって栄養バランスが乱れたり不足したりすると、体の機能が十分に働かなくなり、疲労を感じるようになります。

精神的な原因

精神的なストレスは自律神経のバランスを崩します。自律神経のバランスが崩れると心身を休息モードへと導く副交感神経の動きが低下し、疲労がなかなか回復しません。また、不眠や睡眠不足にもつながり、日中の眠気やだるさの一因となります。

何らかの病気

長引く倦怠感や疲れは、背景に何らかの病気が潜んでいる可能性もあります。倦怠感や疲れを生じる病気は多岐にわたります。十分な休養をとるなどの対策をしても倦怠感や疲れがとれない、それ以外にも何らかの症状がみられる場合は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

寝すぎも疲れの原因に…「社会的時差ボケ」

倦怠感や疲れを生じさせないためには、十分な睡眠や休養が不可欠ですが、寝すぎも疲れの大きな原因の1つです。

休日などに昼まで寝てしまう寝だめは、海外に行ったときのような時差ボケの状態になり、自律神経に大きな負担をかけます。これを「社会的時差ボケ」といって、倦怠感や疲れだけでなく、肥満や糖尿病、うつ病などのリスクを高めることが指摘されています。



原因不明の「慢性疲労症候群」

慢性疲労症候群は、原因不明の極度の疲労感が6カ月以上の長期間にわたって続く病気です。体を動かすのもままならないほどの強い疲労感に、微熱や頭痛、のどの痛み、筋肉痛、不眠や過眠、気分障害などといった症状を伴います。

今のところはっきりした原因はわかっておらず、ウイルス感染やストレス、遺伝的要因、免疫異常や内分泌系の異常などが複雑に絡み合って発症すると考えられています。近年は新型コロナウイルス感染症にかかった後に、倦怠感や疲労感が長期間残り、慢性疲労症候群に移行してしまうケースもあるといわれています。

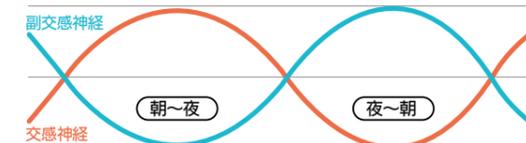
他の病気が見つからないにもかかわらず、極度の疲労感や倦怠感が長く続き、他の症状もみられるような場合は、専門医を受診しましょう。

生活リズム、食生活、運動習慣を見直そう

倦怠感や慢性的な疲れの原因の多くは、生活習慣の乱れにあります。生活リズムを整えるとともに、食生活や運動習慣を見直しましょう。

生活リズムを整えて、自律神経のバランスを取り戻す

日中の交感神経優位の状態から、夜は副交感神経優位の状態へスムーズに切り替えられるようにするためには、日々の生活リズムを規則正しく整えることが大切です。



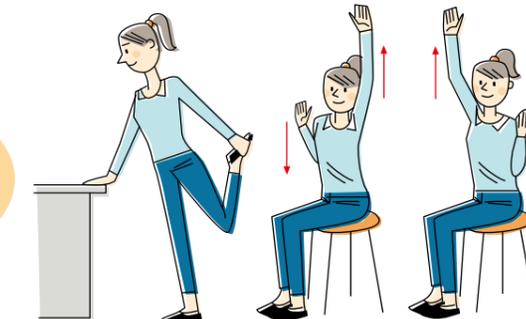
●朝日を浴びて体内時計をリセット



●1日3食を規則正しくとる



●日中は積極的に体を動かす



●夜はぬるめのお風呂にゆっくりつかる



●就寝1～2時間前にはスマホをOFFに

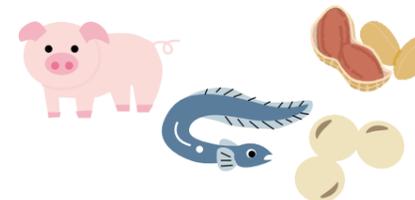


食生活は大丈夫？

栄養バランスのとれた食事を1日3回、しっかりとることが大切です。そのうえで、疲労回復に役立つ栄養素を積極的にとるとよいでしょう。

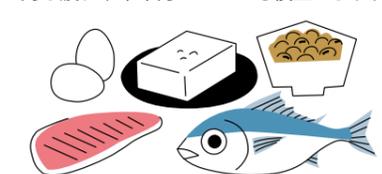
◆ビタミンB₁

ビタミンB₁は糖質をエネルギーに変換するときに必要な栄養素で、疲労回復だけでなく、自律神経を整える働きもあります。豚肉、うなぎ、大豆、落花生、玄米などに多く含まれています。



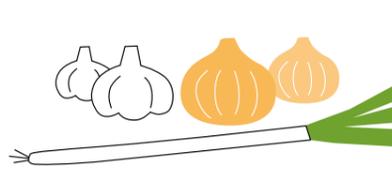
◆たんぱく質

体のダメージを補修するのがたんぱく質です。また、トリプトファンというアミノ酸は精神的な疲労に関与するセロトニンというホルモンの材料でもあるため、たんぱく質を積極的にとることは、精神的な疲れや集中力アップにも役立ちます。



◆アリシン

ニンニクに多く含まれるアリシンは糖質の代謝を促すとともに、ビタミンB₁と結びつくことによって、ビタミンB₁の効果を持続させる働きがあります。ニンニクの他にニラ、ネギ、タマネギなどにも多く含まれています。



適度な運動で心身すっきり

運動習慣のない人は筋力や体力が衰えがちで、疲労を感じやすいものです。また、座りっぱなしなど同じ姿勢を続けることにより血液の循環が悪くなったり、筋肉の過緊張（こり）などを招きます。

体力アップに役立つトレーニングもご覧ください → P11 自宅🏠でできるトレーニング

◆疲労回復、慢性疲労の予防におすすめ

リズムカルな運動

ウォーキングやジョギング、サイクリングや水泳など、一定のリズムで体を動かす運動には、心身をリラックスさせるセロトニンの分泌を促す作用もあり、肉体疲労だけでなく、精神的な疲労の予防・回復にも効果が期待できます。

