

疲労とは…自律神経が「鍵」！！



疲労というと、体の疲れと思いがちですが、実はそうではありません。体を使った疲労も、目を酷使した時に生じる眼精疲労も、イライラやストレスによる心的疲労も、すべての疲労感には脳にある「自律神経」の疲れが原因です。

体が疲れているのではなく、脳が疲れると人は疲労を感じます。体が疲れたと感じているのは、錯覚にすぎません。自律神経は疲れると、眉間のあたりにある眼窩前頭野という場所にシグナルを送り、これ以上運動させないように「体が疲れている」と勘違いさせるように働きます。つまり、疲労感とは命を守ろうとする、動物共通の防衛本能なのです。疲れを感じないようにするには、自律神経が過度に働かなくてすむようにすればいいのです。

家事、仕事、運動、眼精疲労、精神的な疲れ、睡眠不足…あらゆる疲れは自律神経の疲労から起こります。私達が生きていくために必要な体内のバランスを整えてくれるのが自律神経で、呼吸、体温、消化吸収など、様々な現象をコントロールしています。自律神経は、全身の調整をまるごと一気に引き受けている体の司令塔のような存在です。

自律神経には交感神経と副交感神経という2つがあります。交感神経は、体を活発に活動させるときに働きます。たとえば、運動をすると心拍数が増え、血圧が上がり、汗をかき、呼吸が速くなります。こうした作用は、交感神経の興奮によるものです。反対に、体がリラックスし、落ち着いた状態のときに働いているのが副交感神経です。眠っているときや食事中などには、副交感神経が体に働きかけ、胃腸の動きを活発にする、心肺機能を抑えるといった調整を行っています。

調整するだけでなく、危険信号を発するのも自律神経の役割です。もうこれ以上、食べないでほしいから胃を疲れていると感じさせる。それが「胃もたれ」の正体です。疲れなくなかったら、自律神経に危険信号を出す必要を感じさせないというのがコツです。自律神経がピリピリしなければ、自然と疲労感もなくなってくると思います。

私達の健康のために大切な自律神経ですが、実は老化が激しいということが分かっています。若い時のピーク時から 60 代くらいまでの間に 7 割も減ってしまいます。それは自律神経が働く過程で活性酸素が発生して、細胞が酸化して錆びてしまうことが原因だと言われています。細胞が錆びると、自律神経の機能が鈍ります。いったん鈍くなっても、もとに戻る一過性のパワーダウンが「疲労」、錆びきって動かなくなるのが「老化」です。残念ながら、一度老化してしまった自律神経は元通りにはなりません。だからこそ、きちんと睡眠をとって、自律神経を無駄に疲れさせないように、生活習慣を見直していくことが大切です。食事や運動はもちろん、人付き合いなどにおいても、少し気を付けるだけで、自律神経が疲弊するのを防ぐことができます。自分のペースを大切に。

自律神経のバランスが見える！

左側の記事で、自律神経がどれだけ私達にとって重要な存在なのかはお分かり頂けたと思いますが、その自律神経が疲れているかどうかを把握するのはとても難しいですね。そんな皆様に朗報です！今回、崑楽倶楽部で自律神経の機能全体の働きを測定するチャンスがございます。

測定は 2 分程度で、左右の人差し指を機器に差し込むだけで、痛みは全くありません。指先に当たるセンサーには、電極と、血中ヘモグロビンを検知するための発光・受光装置が組み込まれていて心拍などが測れる仕組みになっています。自律神経のバランス（交感神経と副交感神経の働きの比率）はもちろん、測定したデータを男女 2000 人分の計測データを基にした基準値と比較し、自律神経が年齢に見合った働きをしているかなども判定できます。

人間ドッグでも使用されている最新の機械になります。ぜひこの機会に体験してみてください。ご予約はスタッフまで！



<今週のオススメレシピ♪

トマトとクレソンのごま酢あえ★>

【材料(2人分)】

- トマト(1個) クレソン(1束)
- 白すりごま(大さじ2) 酢(大さじ1)
- しょうゆ(大さじ 1/2) 砂糖(小さじ1)
- ごま油(小さじ1)



【作り方】

- ①クレソンは堅い茎の部分を切り、長さ 4~5cm に切る。トマトはヘタを取り、横半分に切ってから、8等分する。
- ②ボウルに、白すりごま・酢・しょうゆ・砂糖・ごま油を混ぜ合わせ、①を加えてさつとあえたら、出来上がり！