

KENKO TIP

2016年11月18日



疲労と過労のマネジメント

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医

佐野 秀典

年末に向けて公私ともに忙しい時期に入りました。1年間で最も「**疲労マネジメント**」を強化したい時期です。

「**疲労**」は、「**末梢性疲労**」と「**中枢性疲労**」に分けられます。「**末梢性疲労**」とは、筋肉などカラダに疲労を感じる状態で、「**中枢性疲労**」とは、脳が疲労を感じている状態をさします。何かに長時間集中して、ふと気がついた時に感じる、あのアタマの疲労感がわかりやすい感覚かもしれません。とはいえ、実際のところ人は「どこがどう疲れているか」を具体的に自覚することはけっこう難しいことで、たいていの場合はとにかくだるい、疲れたとざっくりおおよっぱに感じています。この末梢性疲労と中枢性疲労は、さらに**病的**かどうかにより、「**生理的疲労**」と「**病的疲労**」に分類されます。カラダや脳に基礎疾患がなく、疲れても睡眠や時間の経過によって自然に回復するのが生理的疲労。一方の病的疲労とは、身体/精神疾患を伴う疲労、つまり「**過労**」で

すね。過労は「**疲れ**」の感覚に症状を伴います。様々な痛み、血圧や血糖値の上昇、動機や息切れ、しびれなどなど。内臓機能の低下だけでなく、脳、心臓の働きを低下させ死に至ることもあるわけです。

疲労と過労の違いをどう見極めるか、わかりやすい方法は、疲労は自分で「**ああ疲れた**」と口にし、過労は自分で「**疲れた**」と口にせず、周りが「**疲れている**」と気づくことです。疲労は自覚があり過労は自覚がないと覚えておくのがよいでしょう。

疲労を感じたらとにかく早く「**休**」むこと。いつも話す「**休息=90分に1回**」をまめにとり、休憩、休日を確保しましょう。部下、同僚、家族にそのような状況をつくるために支援をしてください。休めばかならず疲労は回復します。疲れないことは難しいですが、疲れにくくすることは可能です。実に基本的なことですが、**1：睡眠、2：栄養、3：運動**。特に大事なのが睡眠です。**寝るから人は疲労を**

回復できるのです。夢は脳の疲れをとりさる大事な働きで支離滅裂な夢は日中の脳の疲労を整理してくれている証拠です。

栄養では**ビタミンC**と**ビタミンB1、B2**を基本に。食物からとりにくければサプリメントでOK。持病がある方は要相談ですが、VCは800-1000mg、VB1は1.2-1.4mg、VB2は1.3-1.6mg位が効果的。お酒は副交感神経を優位にしてリラックス効果はありますが、内臓の疲労を促進しますのでほどほどに。**運動**は深呼吸を気づいた時に。自律神経のバランスが瞬時に整います。1分間に6回の呼吸数を目安にしましょう。毎週90分を分けても連続してもいいので心拍数が少しあがるくらいの軽い運動を生活に取り入れましょう。呼吸器や循環器の機能を活性化させ筋力を維持し疲れを感じにくくします。

疲労は状態、過労は症状。「**過労**」状態にある方がいたら、「**休**」を確保し、かつ、**医療的な対応**が必要です。ですので早めにMD.ネットへ連絡してください。