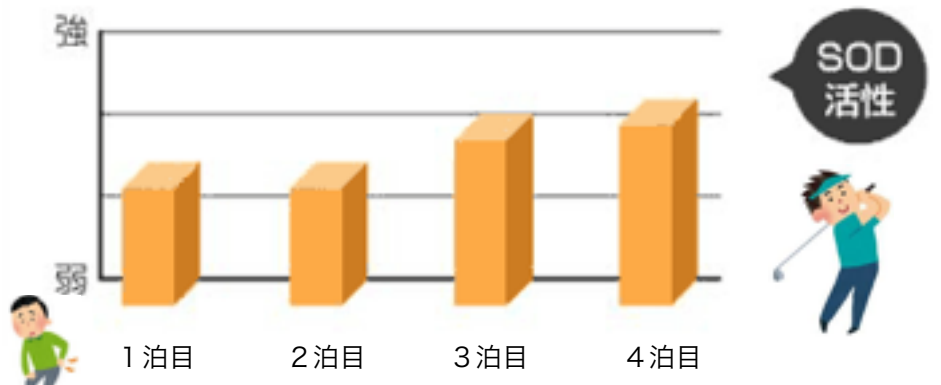
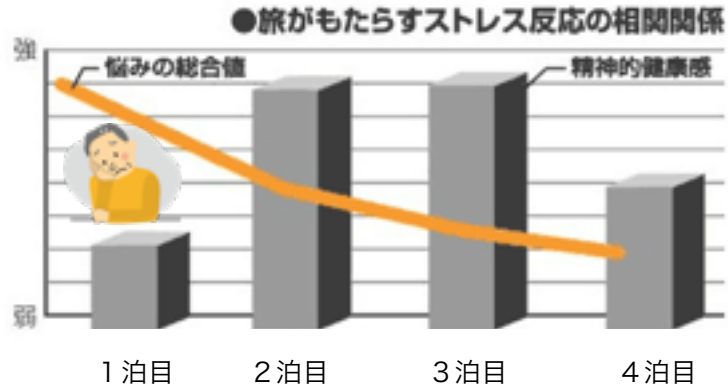


KENKO TIP

2016年6月10日



3泊4日完全休養の旅のプランを！

佐野 秀典

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

7月から9月にかけて、みなさん夏休みを計画されていると思います。日本に帰られる方、あるいは違う国に足を伸ばす方、プランは色々だと思いますが、旅は計画をしている時から楽しいもの。

その「楽しさ」がすなわち健康効果なわけですが、精神科医としてみなさんに覚えてほしい具体的な効果が2つあります。

一つが「**悩みや怒りを鎮める効果**」。人間の精神的なストレスの中心にあるものは疲労よりも「**悩み、怒り**」などマイナスの感情です。日頃の理不尽なこと、思う通りにならないこと。日常でこれを解消したり、抑制するのはなかなか簡単なことではありません。しかし、この感情、「旅」をすることによって大部分が「消える」のです。「忘れる」と

か「消し去る」という能動的なことではなく、**非日常的な景色**によって、受動的に、ある意味**無意識に消失**していくという効果です。というのも、脳は場所が変わり新しい景色だと認識すると刺激を受けて活発に動き出します。旅の間は、仕事のストレスから解放され（別のストレスがあるかもしれませんが）脳は休息し、かつ非日常的な空間の映像で「感動」物質が活発に分泌されます。これによって怒りの感情を消し去ってくれるというわけです。この効果は、**3泊目にピーク**を迎えるという研究があります。よって、チキショーッ！という感情がかなりMAXになっている方は、**3泊は完全に旅に出て解放感**を味わうようにしましょう。4泊目から少し効果が減少。そろそろ現場に出る憂鬱感が

出ころなので、3泊は思い切り仕事から離れ非日常を満喫するプランを立てるのばベストです。

もう一つが身体の疲労除去。**SOD**という**疲労を除去してくれる物質の分泌が、旅によって活発になり、筋肉の疲労が修復**されることに関係しています。SODは**4泊目**が分泌のピークといわれています。

休養とは、身体を（休）め、ココロがワクワク（養）することです。今年の夏の旅は予定を詰め込みすぎず、余裕をもったスケジュールとし、ワクワクするようなプランを盛り込みましょう。何より**あなた自身が楽しめる**ように。移動日は除き「**3泊4日分**」は**まるまる完全休養**を”

ちょっとしたテクニックで旅は何倍にも楽しく有意義になりますよ。