

疲労と自律神経

日本リカバリー協会が発表した「日本の疲労状況」(インターネット大規模調査『ココロの体力測定(全国10~14万人:20~79歳・男女各5~7万人)』より抜粋)によると、2021年は、**疲れている人が38.8%、慢性的に疲れている人が41.9%**で全体の8割以上が疲れを感じており、**20代・30代女性では慢性的に疲れている人が5割を上回る**という深刻な結果¹⁾でした。

「身体がだるい」など疲れを自覚している方は、この機会にご自身の疲労状況に目を向けてみましょう。



Loose Drawing

疲労とは

疲労は、休養の必要性を知らせてくれる重要なアラームで、**痛みや発熱**とならんで「**三大生体アラーム**」といわれており²⁾、日本疲労学会により「**疲労とは過度の肉体的および精神的活動、または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体の活動能力の減退状態である。**³⁾」と定義されています。

疲労が続くと²⁾

疲労は、身体の部位により全身疲労と局所疲労、運動やストレスなどの成因により**肉体疲労と精神疲労**、継続時間により**急性疲労と慢性疲労**などに大きく分けることができます。急性疲労は休めば回復する一過性のものですが、**慢性疲労は十分に回復できないまま疲労が蓄積し、6ヶ月以上続く状態**です。

疲労が続くと全身の調整を担っている自律神経の機能が低下します。自律神経には交感神経と副交感神経があり、互いにバランスを取っていますが、疲労状態では特に**副交感神経の機能が低下**するため、バランスが**交感神経優位の緊張状態**にかたより、**睡眠の質が悪く**なります。十分な睡眠がとれないと、回復どころかますます疲労を助長するという悪循環が生まれます。



Loose Drawing

疲労を溜めないコツ⁴⁾

現代の生活では、忙しさのあまり睡眠や休憩がないがしろになっていたり、スマホやSNSの普及により休憩すべき時間にも絶え間なくコミュニケーションや情報入手を行っている状況があり、これが現代の疲労の特徴といわれています。仕事や学業の合間に効率よく休憩をはさむなどの**自主的休養のスケジュール管理**と、寝る前にスマホの使用を控えるなどの**睡眠の質を高める生活習慣**が疲労対策として重要です。

疲労度(自律神経機能)を測定しよう!

自律神経機能を測定することで、現在の疲労度が分かります。指先でセンサーに触れておくだけで測れますので、興味のある方はぜひ測定してみてください。

実施期間 : 6月~7月
実施場所 : 保健室
所要時間 : 3分程度



出典:

- 1) 一般社団法人日本リカバリー協会 プレスリリース <https://recover-bar.jp/wp-content/uploads/2022/03/618ba8fc10c25b58598e71b1faab7453.pdf> (2022/6/2参照)
- 2) 渡辺恭良,水野敬. おもしろサイエンス 疲労と回復の科学. 日刊工業新聞社, 2018.
- 3) 日本疲労学会 抗疲労臨床評価ガイドライン <http://www.hirougakkai.com/guideline.pdf> (2022/6/2参照)
- 4) 杉田正明,片野秀樹編. 休養学基礎-疲労を防ぐ!健康指導に活かす. 一般社団法人日本リカバリー協会. メディカ出版, pp14-33, 2021.