

自律神経の乱れが 慢性疲労を引き起こします

「疲れ」に悩まされていませんか*1*3

ご自身の体調のことを考えて、食事・運動・睡眠に気を付けている方が多くなっています。しかし、寝起きがスッキリしないとか、疲れが取れにくいと感じるということはありませんか？

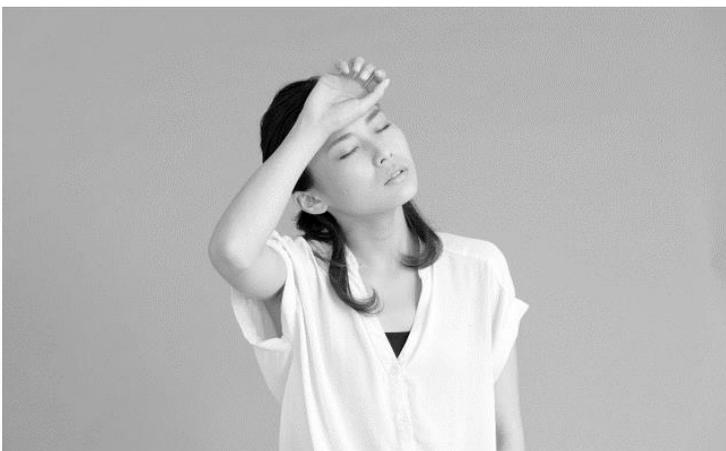
「疲れ」とは、心身に過度な負担がかかったことで、意欲が減退し、やる気が起きず、休息を求める状態のことを指します。

どんな疲れがあるの？*1*2

筋肉や臓器の疲労である肉体的疲労、頭の使いすぎである脳疲労、そして精神的な疲労があります。どれも使いすぎ、考え過ぎ、悩み過ぎ等、「過ぎ」ることが疲労の原因です。

通常、生物は疲れると、お腹が空いたり、眠くなったり、意欲がでなかつたりします。それはサインであり、栄養を補給したり、睡眠を取ったり、気分転換したりすることで回復していきます。

しかし、疲れが溜まり過ぎてしまうと「自律神経」が乱れることで、食べても寝ても疲労が一向に回復しきらなくなります。これは、回復機能が低下してしまうためで、この状態が続いているとき、それを慢性疲労状態であるといいます。



今回は、回復機能を司る自律神経の調律方法をお伝えします。

■ 副交感神経優位に働かせましょう

慢性的に疲れているとき、それは長時間交感神経が優位な状態で続いていることが要因の一つです。そのため、副交感神経を優位に働かせることが肝になりますので、脈拍が大きく乱れない程度のゆっくりとした散歩、ヨガを行ってみてください。

■ 寝るときにはリラックス状態を作りましょう

日中、脳は働き続けていますので、寝るときにしっかりと休めてあげることが大切です。脳をしっかり休ませるためには、リラックス状態を作ること。夜に入浴し身体を温め、寝る前にストレッチをするなどして、副交感神経を優位にさせてから横になりましょう。

自律神経は副交感神経を優位にすることが大事なのではなく、交感神経と副交感神経のバランスを保つことが大事なのです。日中、どちらの神経が優位になりがちか、夜に一度振り返ってみることも大切です。

* 1 : 井上和生. 運動・栄養と中枢性疲労発生機構. 体力科学 55(2)2006.

* 2 : 市橋則明. 筋疲労の回復. 理学療法14(9).1997

* 3 : 渡邊恭良. 慢性疲労症候群の病態機序とその治療. 神経治療学 33(1).2016

(文責：廣瀬聖一郎：理学療法士)