

心の疲れに気が付いていますか？

現代人の抱える疲れ*1*2*3

私達は身体的な疲れと精神的な疲れの二つの疲れを抱えており、両方の疲れを日常的にケアしてあげることが身体的、精神的な健康を保つのに大切です。

疲れとは？*1*2*3

自覚しやすい「疲れ」は、筋肉への負荷や体力の消費などによる身体的な疲れで、これは筋肉を動かすためのエネルギーが不足し、且つ乳酸が蓄積されていると実感します。

一方心の疲れは体の疲れと違って実感できるものではなく、意欲低下、情緒不安定、睡眠の質の低下、集中力の低下という症状を引き起こします。

心の疲れは、その時には気が付きにくいのですが、振り返ってみると気が付くことがあります。

どうして心が疲れるのか？*2*3

仕事のノルマ、重要な商談や受験/試験のプレッシャー、人間関係、就職や転職などでの環境の著しい変化などは大きな心の負担をかけます。それは、これらが大きなストレスを引き起こす出来事であり、自身にとって「恐怖」「嫌悪」などを感じることで、“扁桃体”が刺激され、コルチゾール、アドレナリンがストレスホルモンとして分泌されるからです。

ストレスが解消しないとストレスホルモンが、脳本来の働きを抑えてしまうことや脳神経細胞を破壊して脳を萎縮させる、自律神経を乱すなどして、心の疲れの症状を引き起こしてしまうのです。

心の疲れに気が付いたら・・・

心の疲れは脳の疲れです。脳にストレスを溜めないようにすることをお勧めします。仕事や勉強を100%で行うと、その力を使い果たして、家に帰る頃には疲れきっており、精神疲労が溜まってしまいます。

そんな時こそ、仕事や勉強をいつもの7割程度に抑えるようにしてみましょう。自分の「心の疲れ」の原因を探り、その原因を減らして、心の疲れを溜めないようにしてみましょう！

*1：中村隆一.基礎運動学第6版.医師薬出版

*2：尾仲達史.ストレス反応とその脳内機構.日薬理誌126(3).2005

*3：田代学.ヒトの情動メカニズムにせまる脳イメージング研究の進歩.日薬理誌125(2).

2005

(文責) 廣瀬聖一郎【理学療法士】

