

今回は

## 脳疲労

のお話です。



突然ですが、**脳疲労**……という言葉は聞いたことありませんか？本日はこの説明をさせていただきます。

自律神経とか、自律神経失調症などの言葉も聞いたことがあると思いますが、自律神経系とは、簡単に説明すると

### 活動時に活発になる交感神経

と、

### 夜間や安静時に活発になる副交感

神経でセットになっています。



どちらかだけが働き過ぎてしまうと、バランスを崩しますので不調となります。このようにバランスを崩した状態が、自律神経失調症の状態といえます。

交感神経が活発に働く場合、神経細胞内に活性酸素が大量に発生し細胞にダメージを与えることが分かっています。

そして近年の研究により、これが**脳疲労**の原因と分かってきました。

自律神経などの細胞が活性酸素によって酸化されてダメージを受けると、老廃物の増加が合図となって疲労因子が発生します。

すると、その情報が脳に伝わって疲労感を生む、という仕組みです。

睡眠時間はいつもと同じように〇時間取っているけど、疲れが取れた感じがしない……などは、この脳疲労が原因というわけです。

また、脳疲労は交感神経が活発になって疲労因子が大量発生するだけではなく、視神経(目の

神経です)を使うことで、脳の記憶処理がオーバーヒートすることでもなります。視神経を使うというより、

### 眼の酷使によ



## 視神経が疲労する

と考えた方が分かりやすいかもしれません。

私達「ひと」は視覚からの情報を日々大量に受け取っています。スマホの普及に伴い、どの人も目を酷使しているとも言えます。

また、メンタル面の影響も少なからずあるので、単一な状態で交感神経が活発になっているとは言えません。

いえることは、「脳疲労」状態は心身にとって好ましい姿ではない  
ということです。

この脳疲労が続くとどのような影響が出るかというところ……不安が強くなったり、不眠の原因にもなります。そこから派生して、早期鬱症状になったり意欲やモチベーションの低下もみられるようになるからです。

脳疲労起こしても、なかなか自覚しにくいという特徴もあります。しかし、対処しないでいると

「ある日突然」電池切れのような状態になり、心身に病気となって表れ始めます。



また、強制終了の様に動けなくなったりもします。

こうなってからでは遅いので、脳疲労かな？と思ったら、早めの対処をして頂きたいと思います。

対処方法はいくつかありますが、一部をお伝えさせていただきます。



①質の良い睡眠をしっかりとること(時間ではなく質が大切です)



②リラックスできる「何か」をみつめておくこと(好きな香り、蛍光灯ではない光、整体やマッサージなど)



③「何もしない」「何も考えない」時間意識して作ってみること



④スケジュールの見直しをしてみるなどです。

また、栄養面からも脳疲労を軽減できるものもありますのでお伝えしておきます。

ブドウ糖、そしてビタミン群です。

サプリメントでお取りになる方もいらっしゃいますが、なるべく咀嚼嚥下動作を意識しましょう。

\*10分で良いので瞑想をしてみる、

\*疲れたかな？と思ったら「深呼吸」することもお勧めです。



次回は  
なんでしょう？  
お楽しみに。

