

休館日

3/29
月曜日

《疲労と回復》

○そもそも疲労とは

人の体のメカニズムはいまだ未知な事柄も多いですが、今テーマ疲労については徐々に解明されてきています。

身体を動かす息が上がる、倦怠感が抜けないなど、単に疲れとしても人によって感じ方は様々です。

最近の研究によると、疲労について大きく2種類に区別しています。

それが、**脳主体の疲れ**か、**脳以外の身体**の疲れかの区分です。

どちらの疲労形態にも「**活性酸素(ROS)**」が身体に疲労をもたらす要因として大きく関わっています。

身体を動かす、何かを考えるなど、普段の生活をしていくなかで、大量の活性酸素を使用しています。その過程で吸収した酸素の一部が活性酸素に変化します。

体内に発生した活性酸素が細胞を傷つけ老廃物を排出させ、そこから誘発され「**疲労因子(FR)**」が発生する。このサイクルが疲労のメカニズムになります。



※イメージ図

○活性酸素とは

我々が呼吸で取り入れている酸素の中で、攻撃的に変化した酸素。

取り入れた酸素が細胞に運ばれ、糖分、脂質を燃焼しエネルギーを発生。この燃焼で使われた酸素の約2%が活性酸素に変化します。

しかし、活性酸素には身体に必要な不可欠な一面もあります。

良い面…細菌にたいしての消毒作用。
悪い面…正常な細胞を傷つけ酸化させる。

○疲労からの回復

回復が起こるシステムは意外と単純で、反応の個人差こそありますが**疲労感を感じる事**により「**疲労回復因子(FR)**」が発生します。



○疲労感のない疲労

回復のシステムについて重要なのは疲労感を感じる事、疲労感を感じないと回復の状態になりません。やりがいや達成感によって本来感じるはずの疲労感を脳が感じにくくなり、実は疲れているのにそれを認識出来ない状態。それが疲労感なき疲労です。

この状態に陥ると、適切な疲労感を感じられず回復の状態に身体がなりません。



※イメージ図

○疲労解消するには

疲労しづらい習慣とは? 対処法とは? 手軽な事を4つご紹介します。

① 睡眠

数ある疲労回復方法の中でも最も効果的なのはやはり「睡眠」です。しっかり睡眠がとれているかが健康の鍵を握っているとも言えます。

② バランスのとれた生活で抗酸化物質を摂取する

疲れにくくなる為にも強い体は大事です。それには食事は欠かせません。バランスよく栄養を摂りそれを上手に代謝出来れば、身体機能が正常に保たれ活性酸素に対して強くなります。

特にスナック菓子、油ものなど体内で酸化されやすいものを摂りすぎない。

ビタミンC・ベータカロチン・リコピン・カテキンなどの抗酸化機能が強いものを適度に摂取していけると良いです。

③ 運動

軽い運動をすると、数時間後には疲労回復因子の量は疲労因子よりも多くなります。溜まっていた疲れにも作用してくれれます。

息が上がらない、リフレッシュできるくらいの強度がポイントです。

④ 飽きたのサインを見逃さない

自覚しづらい疲労感なき疲労。しかし、どんなに熱中しても飽きたと感じる瞬間が発生するものです。

それは、一つの事だけに集中していると脳の同じ箇所が使われ続け疲労が溜まります。

すると脳は、疲労した一部分を休ませるために飽きるという信号をだします。

脳の防衛機能ですので、とても大切なことです。飽きたら気分転換や休憩をしましょう。