

周りに気を遣ってぐったり、
いやみを言われてイライラ...

疲れた



毎日の
精神的な疲労に効く



疲れたら 動け!

休むより



順天堂大学医学部教授

小林弘幸

Hiroyuki Kobayashi

はじめに



みんな、精神的に疲れている

仕

事に追われるビジネスパーソンも、家事や子育て、介護に忙しい主婦の皆さんも、誰もが何らかの「疲れ」を感じているのではないのでしょうか。

私のいる医療の現場を見回してみても、医師や看護師、事務のスタッフも含め、**疲れていない人間は誰もいません。**

あなたも、私も、皆さんも、「疲れているけど、なんとか笑顔でがんばっています」というのが本音ではないのでしょうか。

そんなムードが広がったこともあってか、日本では働き方改革が始まり、職場では残業

を減らすよう号令がかかり、休日を増やす施策が行われています。それ自体は歓迎できる変化です。

でも、ここで多くの人が大きな勘違いをしています。

「自由な時間が増えた。休日が増えた。疲れた体を休ませよう！」と、ぐったりごろごろ休んでしまっているのです。

じつは、疲れを感じているときに、ごろごろ体を休めてはいけません。疲労感が増し、抱えている疲れが慢性的なものに変化してしまうからです。

では、どうするのが正解なのか？

答えは、疲れたときほど、動くこと。

疲れが取れる魔法のキーワードは、「疲れたら、動け！」です。

なぜ、「休む」ではなく、「動く」のか。

それは私たち日本人の疲労のパターンに合った対処法だからです。

日本人が感じている疲れの特徴は、人間関係や仕事のプレッシャー、責任感などからくる**精神的な疲労の蓄積にあります**。そして、気疲れを体の疲れのように感じてしまう。こ

れが生真面目な人の多い日本人ゆえの疲労パターンです。



どこが疲れているのか わからない

例えば、あなたはこう聞かれたとき、なんと答えるでしょうか？

「あなたは何に疲れているのですか？」

「このところ、仕事が忙しくて」「残業続きで」「家族の介護で生活のリズムがズレてしまつて」「疲れすぎているのか、眠りが浅くてますます疲れています」「季節の変わり目は、

毎年、なんだかしんどくなります」

状況はさまざまでも、イメージとしては**体の疲れを思い浮かべている**と思います。

しかし、そこで「では、体のどこが疲れているのですか？」と聞かれると、「なんとなくだるい」「起きるのが億劫」「寝覚めが悪い」など、答えが曖昧なものになっていきます。

疲れている実感はあるのだけれど、「どこが？」と突き詰めていくと、具体的な体の疲れとしては表現しにくいのです。

「重い」「だるい」「しんどい」という言葉を並べても、すべてを言い表せている感覚にはならず、何かしつくりこない……。そんなモヤモヤがつきまといまいます。

これが頭痛ならば「頭が痛い」、便秘ならば「お腹が張って苦しい」、運動後の筋肉痛ならば、「太ももの筋肉が痛い」など、患部と症状をしつかりと言い表すことができます。そして、患部と症状が明確な場合、対処法も明らかです。

ところが、「**疲れ**」は**ぼんやりと全身に倦怠感をもたらすものの、何をどうするとすっきりするのかがよくわかりません**。マッサージを受ければ楽になりますが、その効果は一時的。お酒を飲んで発散したはずが、翌日はますます体が重くなるという経験のある人は少

なくないでしょう。

こうした「どうしたらいいのかよくわからない」というモヤモヤが、ますます「疲れ」を助長するという負のスパイラルに入ってしまうこともあります。

かといって、「疲れ」の理由として思い当たる事柄を手放すのも現実的ではありません。「仕事を辞めることはできないし」、「介護を放り出すわけにもいかないし」、「子育ては毎日続かし」、「眠っても疲れは取れないし」、「季節の変わり目は毎年やってくるものだし」……と。

こうした「疲れ」は慢性的なものとして、諦めてしまうべきなのでしょうか。
安心してください。そんなことはありません。

あなたが背負い込んでいる「疲れ」には、きちんとした理由があり、対処法があります。じつは、**あなたが感じている「疲れ」は肉体的な疲労以上に、自律神経の乱れからくるものなのです。**

仕事や介護から感じるストレス、睡眠環境の悪化や気温や湿度の変化によって自律神経のバランスが崩れたとき、わたしたちは「なんだかだるい」「体が重い」「気持ちが悪くなる



木曜日がもつとも 疲れている理由

い」といった「精神的な疲労」に悩むようになります。

裏を返せば、自律神経のバランスを整える方法を知り、習慣化していくことで爽快な日々を手に入れることができます。その方法こそが、**じっと動かずに休むのではなく、自ら「動く」ことなのです。**

元

々、私は外科の中でも腸管や肝臓を専門としていたため、それらの臓器をコントロールしている自律神経に深い関心を持っていました。また、「なぜ、人には心身の好不調の波があるのだろうか？」という疑問もあり、30代でのイギリス留学から帰国した後、

本格的に自律神経の研究を始めたのです。以来、20年以上経ちました。

自律神経は、内臓器官のすべて、とりわけ血管をコントロールしている神経です。

「動け！」と気合いを入れずとも心臓が動き、全身に血液が巡り、「吸って吐く！」と意識せずとも呼吸できるのは、自律神経が働き、生命活動を支えてくれているからです。

これだけ重要な働きをしてくれているにもかかわらず、私が研究を始めた当時、本格的な研究があまりなされていませんでした。その原因の1つは、自律神経の働きを計測することが簡単ではなかったからです。

それが近年、誰もが目に見える数値として計測できる機械が開発され、自律神経に関する研究は飛躍的に進めやすくなりました。私のいる順天堂大学の研究チームでは、24時間、手軽に計測可能な装置を企業と共同開発し、あらゆる年代の方々のデータを収集しています。

すると、「**疲れ**」と「**自律神経の乱れ**」が深く関わっていることがわかったのです。

例えば、ビジネスパーソンを中心に計測したデータからは、**1週間のうち木曜日にもっとも自律神経の働きが下がっていることが見えてきました。**

ところが、不思議なことに金曜日になると、特に何か具体的な疲れ対策を講じたわけでもないのに自律神経の数値は回復します。



有効なストレス対策とは？

その理由は、医師でなくともわかりますよね？

そう。金曜日が終われば、休日が待っているからです。

「明日は休みだ」と思うだけで、自律神経の働きはよくなります。

このように「疲れ」の理由となっている自律神経の乱れは、あなたの気持ちの変化やちよつとした運動、取り巻く環境の改善によって整えることができるのです。

そんな、自律神経の働きを乱す大きな要因となっているのが、ストレスです。

例えば、冒頭で取り上げた「このところ、仕事が忙しくて」、「家族の介護で生

活のリズムがズレてしまつて」、「疲れすぎているのか、眠りが浅くてますます疲れていま

す」、「季節の変わり目は、毎年しんどくなります」という疲れの理由には、ある共通点が

あります。

それは自分でコントロールできない出来事に対してストレスを感じていること。

仕事を進めていくためには、上司、同僚、部下、取引先、お客様など多くの人間との関わりが欠かせず、あなたのペースを優先して物事を進めることができません。これは考えてみると、仕事に限らず、家事も、子育ても、介護も、恋愛も、誰かと関わる活動すべてに当てはまることです。

ストレスフリーで自由気ままにマイペースで生きている人はほんのわずかで、現代に生きる私たちは基本的に何らかの精神的なストレスを受けながら毎日を過ごしています。

そのストレスが、すぐに深刻な病を引き起こすことはないでしょう。

しかし、たとえ小さなものでも精神的なストレスはボディブローのようにじわじわと蓄積し、自律神経の働きを乱していき、あなたに「疲れ」を背負い込ませます。

こうした「疲れ」の溜まるメカニズムから脱するために大切なのは、「**まだ大丈夫**」と**踏ん張り、我慢しないことです**。しんどい環境で何のストレス対策もせずに耐えていると、状況はより悪くなっていきます。

上司からの理不尽な叱責、家族が見せたイラッとする態度。ストレスを感じたと思ったら、それを自発的に逸し、リセットしていくことが「疲れ」を溜めない有効な対処法となるのです。

本書では、受けたストレスをその場でリセットするのに有効なオフィスでも家庭でも単に行えるストレッチ（運動）、乱れた自律神経を整えることができる睡眠環境の作り方、ゆったりとした気持ちを作り出すメンタルテクニックなど、「疲れ」を取るための動き方を紹介していきます。

もちろん、すべてをあなたの生活に取り入れる必要はありません。読み進めながら、「これはいいかも」と感じた要素から試してみてください。いずれも今日、今からでも実践できる内容です。

ぜひ、本書を片手に、自分ではコントロールできない事柄によってやってくる精神的な疲れから解放たれる感覚を楽しみましょう。あなたの朝に、清々しい目覚めが訪れることを願っています。

はじめに

みんな、精神的に疲れている

002

どこが疲れているのかわからない

004

木曜日がもっとも疲れている理由

007

有効なストレス対策とは？

009

あなたの疲れは どこからきているのか？

あなたを悩ます疲れの正体とは？

024

「良い疲れ」と「悪い疲れ」がある

026

働きすぎて疲れているわけではない

029

我慢することで「悪い疲れ」が溜まる

032

日曜の夜、暗い気分襲われた

035

「疲れているはずなのに眠れない」は危険

037

なぜ、体はこんなに 疲れているのか？

どちらが「悪い疲れ」の取れる休み方？

体を休ませても疲れは取れない

040

056

健康とは、質のいい血液が全身に流れている状態

自律神経のバランスが乱れる生活環境

060

063

慢性的な疲れにまつわる3つの誤解

誤解1

もっと休めば疲れが取れると思っている

068

誤解2

忙しすぎるから疲れていると思っている

078

誤解3

もう若くないから疲れが取れないと思っている

088

これでスッキリ！ 疲れが100%消える休み方

この「動き」で疲れを吹き飛ばす！

.....
098

① ストレスを撃退！
職場でできる15秒ストレッチ

.....
100

疲れを取る動き①

「顔」の緊張をほぐす（顔ストレッチ）

↓こわばっていた顔がゆるみリラックス

.....
104

疲れを取る動き②

「肩」の力を抜いてリラックス（肩の上げ下げ）
↓ 肩のこりが消える

108

疲れを取る動き③

乱れた呼吸を整える（反って深呼吸）
↓ 浅くなっていた呼吸が深くなる

110

疲れを取る動き④

滞った血の巡りをよくする（ゆらゆら前屈）
↓ 気持ちさが落ち着く

112

2

自宅のできる！

「疲れ」が消える眠り方

眠りを快適にする！①

リラックスできる部屋の環境づくり

↓ 寝室から不安を取り除く

124

眠りを快適にする！②

締め付けないゆったりとした服装

↓ 血の巡りを妨げない

126

眠りを快適にする！③

リラックスできる香りを漂わせる

↓ 副交感神経の働きが高まる

128

3

イライラ、がっかり…

心が乱れたときはこの5つの動きを！

心を整えるテクニク①

1日の終わりに――

専用ノートに感情を書き出す

↓ 悪い疲れの原因がわかる

133

心を整えるテクニク②

なんとなくだるいとき――

ミルクティを飲んで仮眠する

↓ 目覚めがすっきりする

138

心を整えるテクニク③

気ぜわしい毎日が続くとき――

1対2の呼吸でリラックスする

↓ 不思議と気持ちが落ち着く……

140

心を整えるテクニク④

気持ちよく1日をスタートさせたいとき――

クローゼットを整理する

↓ 「選ぶ」というストレスがなくなる……

142

心を整えるテクニク⑤

心底、疲れたとき――

空を見上げて、「ま、いいか」

↓ 心配事や緊張から解放される……

146

おわりに

1週間限定で、生活のリズムを変えてみよう…………… 148

50代になったある夏、早起きの効能を実感した…………… 151

気分が悪いときにどう動くかが大事…………… 154

あなたの笑顔で大切な人たちを元気に…………… 157