

VISCERAL FATIGUE RECOVERY

ITSUKA MATSUO

KOTARO NAKADA



医師が教える

内臓疲労

ないぞうひろうかいふく

回復

疲労回復ジム ボディデザイナー

松尾伊津香

[著]

総合内科医

中田航太郎

[監修]

CROSSMEDIA PUBLISHING

はじめに

「内臓疲労」

あなたはこの言葉を聞いてどのようなイメージを思い浮かべるだろうか。

筆者がインストラクターをつとめる「疲労回復ジム」の会員様や、周囲の方々、SNSで見かけた投稿などからは、次のような声が聞こえてくる。

「朝起きた瞬間から体の中が重くてだるい。内臓が疲れてる」

「吐きそうなのだが、これは内臓疲労なのか、緊張なのかわからない」

「突然の内臓疲労で2日断食中」

「お酒飲み過ぎて気持ち悪い……こうやって後で内臓疲労が来るから注意せねば」

「内臓疲労を可視化できたら、無理に食事を詰め込むこともなくなると思う」

「年取ったなあと一番思うのは、すぐに内臓疲労を起こすこと」

このように日常生活の中で何気なく使われている「内臓疲労」という言葉。

医学的な定義はなく、医療機関では使われない言葉である。しかしながら、一人ではなく複数の人が共通して使っているということは、私たちは少なからず共通の「内臓の疲れ」なるものを自覚しているのではないだろうか。

本書は、そのように私たちが日々感じている「内臓の疲れ」に関して調査を進めたものである。

内臓疲労は、誰が定義することもなくして自然と流通している言葉だ。そこで本書においては、この言葉が指している感覚を次のように解釈した。

① 内臓の不調

② 内臓の不調による全身の疲労感

「①内臓の不調」とは、例えば胃の消化機能が低下して胃もたれが起きる、腸の排便機能が低下して便秘や下痢が起きる、など内臓自体の機能が低下し、何らかの「症状」

として認識されるもの。

一方の「②内臓の不調による全身の疲労感」とは、①のような胃や肝臓の不調に伴い、全身のだるさや倦怠感が感じられ、漠然とした「疲れ」として認識されるような状態だ。

つまり、「内臓疲労」を本書では、「内臓の機能低下、およびそれに伴う全身の疲労感」として考えていく。

もちろん医学的な定義ではないのだが、①②ともに私たちの日常の中で悩みとして表れていることを踏まえ、この両面から調査を進めることにした。

本書では、内臓の中でも現代人が特に不調を感じやすい器官として、「脳」「胃腸」「肝臓」の3エリアを取り上げ、それぞれ専門の医師の方々にお話を伺った。

内臓は外からは目に見えないし、筋肉のように鍛えることもできない。今どんな動きをしていて、どんな状態になっているのか、自身で詳細に知覚することは難しい。

自分の体を動かす大切な器官なのに、どう扱っていいかわからない、謎に包まれた存在なのである。

忙しい日々を送っているとのおさら、つい自分の体に意識を向けることなく過ごしてしまふものだ。だからこそ、本書を読み進める中で、体の内側に秘められた内臓という器官、そして自分の体全体のコンディションについて考えるきっかけになれば、と願っている。

松尾伊津香

はじめに
002

序 章
内臓と疲労

- 疲れ≡「休め」というサイン 014
ただの疲れとあなどってはいけない
「異常なし」でも調子が悪い？ 019 017

第 1 章
脳と疲労 —— 「疲れ」をつかさどる内臓

- 脳は「多忙すぎるブレイングマネジャー」
現代人を悩ませる、原因不明の不調たち 026
心が乱れやすい人は内臓も疲れやすい!? 034 030
昔の人より現代人の方が、感情コントロールが苦手
【感情疲れの原因①】人と近「過ぎ」
【感情疲れの原因②】情報が多「過ぎ」

第2章

脳疲労対策

脳疲労の一番の原因・マルチタスク

041

生きている限り、しょうがない？

マルチタスクは集中力を下げ、不安を増幅させる

シングルタスク化

048

【ポイント①】類似のタスクをまとめる

【ポイント②】タスクの時間割を作る

【ポイント③】余計なタスクは脳から追い出す
意識のコントロール力を養う

053

シリコンバレーの瞑想ブームは「当たり前」

「心ここにあらず」は悪ではない

まずは手のひらに触れてみる

マインドフルネスで感情と仲良くなる

060

「気づき」と「受容」の2ステップ

感情を自覚できない「アレキシサイミア」

アウェアネス・トレーニング

067

呼吸アウェアネス

歩行アウェアネス

第3章

胃腸と疲労

—— ストレスがモロに出る内臓

- 力を合わせて消化吸収「消化管レンジャー」
胃は「体内への来訪者をチェックする門番」
小腸は「消化・吸収」、大腸は「排泄」係 078 076
胃腸と疲労感の関係は？ 083
日常に潜む不調の罫。風邪薬にも注意！ 086
腸は「権限移譲された特別な部署」 087
「幸福感」は腸から生まれる？
チクチク、キリキリ……胃の痛み 093
胃はときに自らを攻撃する
胃に穴があく原因は「細菌」と「薬」？
ムカムカ、モヤモヤ……胃のもたれ 096
胃もたれは胃のキャパオーバー
脂ものもたれるのは胃のせいじゃない？
年を取ると、焼肉やラーメンを楽しめない？
起き抜けの胃もたれは「寝る前」が課題
ジリジリ、ヒリヒリ……胸焼け・胃酸の逆流 102
「胃のフタ」が緩むと中身が逆流！
猫背の人、肥満の人は要注意
下痢・便秘 105

第4章 胃腸疲労対策

下痢と便秘の原因は同じ？
便が出ていても便秘？

腸の状態チェック——あなたの便は、どれかな？

便の異常は体の緊急サイン!?

男性は下痢、女性は便秘に悩む人が多いのはなぜ？

苦痛が苦痛を呼ぶ『機能的な異常』

117

109

これだけはおさえない3つの食べ方

122

【ポイント①】胃腸のリズムに乗る

【ポイント②】咀嚼なくして消化なし

【ポイント③】腹八分目が最良の薬

腸内環境を整える食事法

128

腸は、1000兆の花が咲き乱れるお花畑

善玉、悪玉って何？

腸内細菌を手なずけるシンブルな方法

【ポイント①】肥満予防にもなる…食物繊維！

【ポイント②】善玉菌の好物…オリゴ糖！

【ポイント③】ちょい足しに最適…発酵食品！

第5章

肝臓と疲労 — 沈黙ゆえに怖い内臓

医師が教える休み方のヒント

140

医学界でも使われるストレス対策・自律訓練法

肝臓は「沈黙のマルチタスカー」

154

「肝臓が悪いと疲れやすくなる」はウソ？

157

メンタル強め、ゆえに要観察

肝機能が低下すると何が起るのか

161

体の「発電所」と「工場」が止まる？

筋肉が減る？（タンパク質の代謝）

締めラーメンが食べなくなる？（糖質の代謝）

脂肪が溜め込まれる？（脂質の代謝）

アルコールは「都合が悪い」物質

168

3人に1人の肝臓が「フォアグラ化」

171

脂肪肝が怖い本当のワケ

アルコール自体が脂肪を作る!?

お酒を飲まない人も脂肪肝になる

「節度を越えた量」ってどれくらい？ 飲酒量子エック表

痩せている人にも起る「隠れ脂肪肝」!?

第6章

肝臓疲労対策

飲酒習慣のある方の肝臓疲労対策

190

【ポイント①】お酒は必ずおつまみとセットで

【ポイント②】好きなお酒の「節度ある量」を覚える

飲酒習慣のない方の肝臓疲労対策

195

【ポイント①】順番が大事！脱「デブ食い」法

【ポイント②】毎日「+10分」体を動かす

コラム 皮膚は内臓の映し鏡？

199

第7章

疲労の正体

体という組織のあり方を見直す

疲労の正体は「体がサビること」

210

究極にして唯一の疲労回復法、それは「睡眠」

リラクゼーションは疲労回復に効果なし？

マインドフルネスで根本から対処する

内臓を疲れさせる2つの原因

224

第 8 章

疲労対策の共通ルール

食生活——内臓を疲れさせない食事法

228

【ポイント①】脂肪分の高い食事は控えめに

【ポイント②】魚を悪く言うやつはいない

【ポイント③】肉を食べるなら「鶏むね肉」!

【ポイント④】炭水化物は「茶色」のものをチョイス!

【ポイント⑤】自分の体質に合ったものを見極める

【ポイント⑥】現代人の不調は「食べすぎ」?

ストレス対処——心身の疲れを回復させる休息法

238

【ポイント①】なにはともあれ6時間寝る

【ポイント②】夜は五感を使ってリラックス

【ポイント③】週末は没頭趣味!

【ポイント④】リラクセーション・トレーニング

おわりに

250

監修者あとがき

253