夏バテの正体は脳の疲労!?

京都自動車健康保険組合

夏バテは肉体疲労と思われがちですが、近年、疲労は脳にある自律神経の調節機能の低下と深く関わることがわかってきました。

体の疲労は脳からのSOS！

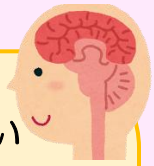
夏特有の自律神経に大きな負担となる要因

暑さ

寒暖差

紫外線

フル稼働する自律神経を守るため、脳は疲労感や意欲の低下を引き起こし、活動を抑えようとします。
これこそが、夏バテの正体です！



脳疲労の蓄積度かんたんチェック

- ☐ 夜、ベッドに入ると5分以内に寝付くことが多い
- ☐ 起床して4時間後に眠気やだるさがある
- ☐ 休みの日はいつもより2時間以上長く眠ることが多い
- ☐ 電車やバスに乗ると、次の駅や停留所に着くまでに眠っていることがある
- ☐ 物事はキリのいいところまでやらないと気が済まない
- ☐ 責任感があり、遅くまで残業しても苦にならない
- ☐ 集中力が高く、何かに没頭すると周りが見えなくなる
- ☐ 疲れたら栄養ドリンクをよく飲む
- ☐ 長時間のドライブでも途中休憩をあまり取らない
- ☐ 熱めのお風呂に長湯するのが好きである

どれか1つでもチェックが入ったら、脳疲労がたまっているかもしれません

間違いだらけの夏バテ対策

疲れたときには・・・

焼肉やうなぎを食べてスタミナアップ！

毎日運動して気分スッキリ！

サウナで一汗！

栄養ドリンクを飲んでもうひと頑張り！

しかし！これらは、疲労回復には**ほとんど効果がありません！！**

疲れた自律神経を回復させる方法とは？

自律神経の機能は年齢とともに低下し、20歳を100とすると40歳で約2分の1、60歳では約4分の1に！若い頃と同じ働き方や運動を続けていると、自律神経をコントロールする脳に負担がかかり、夏バテや慢性的な疲労につながりやすくなります。

良質な睡眠

疲労回復のカギは「質のよい睡眠」。
エアコンを上手に活用し、快適な室温・湿度で夏の快眠を！

栄養

鶏の胸肉に含まれるイミダペプチドは、疲労回復の強い味方！
毎日100ｇを目安に取り入れましょう。

紫外線をブロック

目から入る紫外線は角膜に炎症を起こし、自律神経を緊張状態に。
屋外ではUVカットサングラスを着用！

参考：「すべての疲労は脳が原因」梶本修身著（集英社新書）