



からだステーション

2025年
7月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

疲労回復

今年は雨が少なく特別な猛暑ですが、皆さんはそろそろ夏バテしていませんか？疲れが取れない、朝からやる気が出ない、日中眠くてしょうがないなど、これらはすべて夏バテの症状です。夏バテは疲労がピークに達した状態で起こりますが、男女や年齢に係なく誰でも疲れを感じますよね？ではその疲れを回復させるためにはどうすればいいのでしょうか？栄養ドリンクやサプリメントを飲むというのでもいいでしょう。でも自分で疲労を回復させる方法はないのでしょうか？今回は疲労のメカニズムを検証し、どうして疲労するのか、どうしたら疲労を回復させることが出来るのか、を考えていきます。

なぜ疲れを感じるのか？

疲労とは肉体的・精神的に自分のキャパシティを超え、早急に休息を取らなければ正常な状態を保てないことです。ヒトには活動力を生み出すエネルギー代謝システム、病気にならないように防衛する免疫システム、そして両者をコントロールする自律神経システム、という3つのシステムが機能しています。この3つのシステムが崩れると体が思うように動かず、疲れを感じてしまうのです。疲れを感じても休息を取った後にすぐ回復するようなら問題ありません。しかし、休息を取っても疲労が回復されない場合は、深刻な病気が隠れている場合がありますから要注意です。

疲れが招く病気

疲れを貯めてしまうようになってしまっているのでしょうか？

脳と体を働かせてバリバリ仕事をこなすときは交感神経が働き、リラックスするときは副交感神経が働きます。交感神経優位な状態が続くと白血球の一種である顆粒球が増加し、体のあちこちで常在細菌と反応するため、化膿性の炎症を起こします。さらに顆粒球自体が活性酸素を吐き出して、組織破壊の炎症を起こしてしまいます。そうするとニキビ、口内炎、胃炎、便秘、不眠、血行不良、蕁麻疹など、様々な症状が現れてくるのです。更にそれらの症状が続くと、うつ病や心筋梗塞を招いてしまう恐れもあります。

疲労を回復させる方法

では疲労を回復させるにはどうしたらいいかを考えていきましょう。それはズバリ睡眠と食事と運動です。特に睡眠が一番大事と言えるでしょう。でも今年のような熱帯夜が続くと思うように睡眠がとれませんよね。どうすれば熱帯夜でも快適な睡眠がとれるのか、考えてみましょう。

エアコンを上手に使う

先ず、布団に入る30分前に冷房を25度くらいにかけて寝室を冷やします。次に、布団に入った後冷房を除湿に切り替えてください。寝るときは除湿をかけて扇風機も回すと快適に眠れます。高温の上に湿度が高いと、掻いた汗が蒸発せずにとついた汗となって皮膚に絡み、熱が体にこもってしまいます。湿度が50%ぐらいまで下がると、暑さによる不快な感じはかなり軽減されるはずです。そして寝る前にエアコンと扇風機のタイマーを1時間差でセットしてください。



例えばエアコンのタイマーを3時間にセットし、扇風機のタイマーを4時間にセットします。3時間かけて除湿された部屋ではあとの1時間は扇風機だけで十分涼しさを得ることが出来ます。エアコンと扇風機をうまく工夫してぐっすりと





眠り、質の良い睡眠がとれるようにしましょう。

栄養補給

疲れがピークに達すると食欲も落ちてきます。でも栄養補給をしなければ疲れは取れませんよね。そこで夏の栄養補給と言えましょうね。うなぎには本当に疲労回復に効果があるのでしょいか？うなぎは千年以上前から食されており、「万葉集」にも大伴家持（おおとものやかもち）が「うなぎは夏痩せによし」と言って友人に勧めたという内容の歌が残されています。うなぎには豊富なたんぱく質やビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンE、良質な脂質など、優れた栄養素がたくさん含まれています。更にはムコ多糖という注目すべき物質が含まれ、弱った胃腸の粘膜を保護して消化吸収を助けてくれるという優れものです。やはりうなぎは疲労回復にぴったりの食材なのです。でも大伴家持はう



なぎにこんな栄養が含まれているなんて知るはずもないでしょうから、人間のからだは自然と要求したのでしよう。うなぎが疲労回復に効果があることは分かりました。でもうなぎはポリウムがありすぎてちよつと・・・という人はうなぎの蒲焼を小さく切つて小松菜と一緒に炒めたり、そうめんと一緒に食べると食べやすいと思いますよ。

枝豆

生ビールのお伴と言えば枝豆ですね。この枝豆にも疲労回復の効果があるってご存知でしたか？枝豆にはビタミンB1やビタミンC、ビタミンAが豊富に含まれていて、疲労回復に非常に効果の高い食品なのです。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変えるのを防ぎ、代謝を促す作用があります。だからほとんどの栄養ドリンクにビタミンB1が含まれています。また、枝豆のたんぱく質に含まれるメチオニンはアルコールの分解を助け、肝機能の負担を軽くします。だ

から「ビールには枝豆」なのです。更に枝豆にはむくみの原因となるナトリウムの排出を助けるカリウムも多く含んでいます。まさに枝豆は疲労回復を促す万能食品なのです。



サプリメント

「サプリメントとは、食品と医薬品の中間的なもの」と位置づけられています。日本語では栄養補助食品という名で、「からだにいいもの」として広く浸透しています。サプリメントの役割は病気ではなく健康である人が、不足していると思われる栄養素を補充し、予防医学の一環として摂取されることにあります。しかしここで大事なことは、サプリメントはあくまでも補助食品であって、それを摂取していれば健康になるとか、疲労回復をするわけではないことを、理解しておくことです。ご自分で栄養をしっかりと摂り、その後の補助食品と考えるべきです。

適度な運動

疲労回復の最後は運動です。「疲れちゃって運動なんか出来ないよ！」って思っても知れませんが、寝てばかりいれば疲れがとれるものではありませんし、逆に寝すぎると疲れが抜けないという経験をしたこともあるでしょう。少し体を動かすことによって血流と代謝が促進され、体が回復方向に向かいます。お勧めはやはり朝のウォーキングです。頑張つて早起きをし、30分ぐらい歩いてみてください。気分がすっきりしますし、朝ご飯が美味しいですよ！

いかがでしたか？質の良い睡眠をとり、栄養価の高い食事をし、適度な運動をしてこの夏を乗り切ってください。

参考文献 All about 健康・医療

患者様の声を

お聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

