

脳疲労～脳がつかれると起こる病気や不調～

長時間体を酷使したり、環境の変化が激しいと体が疲れるのと同じく「脳」も疲れを感じます。「疲れがとれない」「なんとなくだるい」「やるきが出ない」などを感じる方は脳の疲労が原因かもしれません。

脳の働き

脳の働きは大きく分けて、さまざまな情報を分析をして、それに応じた運動指令を出したり、記憶や情動、認知といった精神作用を司る「大脳」、平衡感覚や力の入れ具合などを調整する「小脳」、呼吸や循環など、基本的な生命維持を担当する「脳幹」に分けられます。これからお互いに密な連絡をしい、連携することで私たちの正常な生活が保たれているのです。

脳が疲労すると

4時間働き続ける脳も当然疲れます。運動のし過ぎで疲れると手足がうまく動かなくなったりするように、脳が疲れると、全身から送られてくる情報をうまく整理できなかつたり、正常な判断ができずに間違った指令を送るようになります。

肥満：疲れると、運動への意欲が落ちるとともに、食欲をコントロールするホルモンの分泌が落ちたり、味覚異常がおきて味の濃いもの、脂っこいものを欲して太りやすい食生活に変わる傾向にあります。

認知症 脳血流が低下して、溜まった疲労物質の掃除が行われなくなると、慢性的な炎症状態になります。炎症は細胞を破壊し、機能低下を引き起こすため、記憶の低下や判断低下、認知症へと繋がる可能性があります。

うつ：脳の中でも、「考える・判断する・感情をコントロールする」といった機能を持つ前頭前野という部位の機能低下がおけると、理性的・合理的な考えができず、破壊思考状態、うつ状態に陥る可能性があります。まだまだありますが、脳の疲労でおこる病気や症状が多いことを知ってください。

脳疲労を回復する方法

睡眠：脳を休めるにはまずは寝ることです。規則正しい時間に、質の良い睡眠をとることが重要です。

食事：栄養不良も脳を疲れさせます。バランスのとれた食事内容に加えて、青魚やナッツ類、豚肉など、神経伝達物質の素となる栄養素を欠かさないようにしましょう。

適度な運動：軽いウォーキングや手足の体操が認知症予防や疲労回復に良いことは広く知られています。週に2〜3回、少し汗ばむ程度の運動を心がけましょう。

自然と接する：脳にとって自然な状態とは、常に変化がある環境です。一日中室温、照明、騒音のコントロールされた部屋で、同じ姿勢でパソコンやテレビを見ているのは脳を疲労させます。自然な風、太陽の光、川のせせらぎといった変化のある環境にあえて身を置きぼんやりするだけでも、脳は休まります。体と違い、なかなか意識を向けられない脳疲労ですが、自覚症状が少ない分、一旦極度な疲労を感じてしまうと取り返しのがつかない状態に陥る可能性もあります。早めはやめの養生をこころがけましょう。

学会の早朝に…

先日、浜松で学会がありました。朝の10時スタートだったので、朝4時に名張を出発して早朝の海で朝活・サーフィン。大きな波に巻き込まれて水面に上がってみると目の前に真っ二つに折れたサーフボードが…。

長年愛用していたお気に入りのボードでしたが、悲しくなるよりも清々しく大自然の力を教わりました。これに懲りずにこれからも、自然と戯れる生活を続けていきたいと思えます。



ホムンクルス～脳の中の小人～

この少しグロテスクな図は、ペンフィールドという脳外科医が書いたホムンクルス（小人）という有名な図です。脳には感覚を感じる感覚野と運動運動野という部分があり、この小人は、それらの影響の大きさを表しています。大きな顔に大きな唇や舌、大きな手などは、それらから感じる刺激がいかに大きな影響を脳に与えるかが描かれています。

手を使うことの大切さ、味わう、話す事、表情を表す事などの大切さなどを表しているのではないのでしょうか？ 日常の刺激を効率良く用いて脳の疲労回復、活性化を試みてください。

鍼ももちろん良い刺激です！

