

Vol.102

院長 関の

Face to Face

2016年 12月 1日発行



日本は「疲労大国」と言われ、1990年代から国を挙げて疲労の謎を化学的に解明する研究が始まり、この分野では世界でもトップクラスのス移住だそうです。研究の第一人者である梶本修身先生(医学博士・大阪市立大学院杜特任教授・東京疲労睡眠クリニック院長)は、デスクワークによる疲労も運動による疲労も実は「脳」が原因であると研究発表されました。

疲労の原因は「脳」にある



先生がリーダーを勤めた産官学連携プロジェクトで、96名の健康な人を対象に4時間の運動負荷あるいは4時間の精神作業負荷をかけ、その際どこにどれだけの疲労が生じているかを計測する負荷試験を行いました。その結果、ジョギングや自転車こぎ、水泳やゴルフ程度の有酸素運動では筋肉のダメージはほとんどないことがわかりました。

1時間のジョギングを例に挙げるとジョギング中1秒たりとも休むことなく働き続けているものが呼吸と心拍です。これらは運動強度や体調に応じて体が求める酸素必要度を秒単位で計算しています。が、実際に調節しているのが脳の中にある自律神経の中核である視床下部や前帯状回なのです。ここでは体を正常に安定した状態を保つために24時間休むことなくあらゆる気管や組織に指令を出し続けています。まさにこの「自律神経の中核」の疲労こそが「疲労」の正体なのです。次回はこの中枢を休ませる方法をお伝えします。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの「Face to Face」患者さん自身と向き合っ
て患者さんの症状と闘うことを願ってつけた