

# 猛暑を乗り越切る 疲労の正体とその解消法

シンワラボ 株式会社

<https://shinwalab.jp>

## 夏は身体が一番錆びやすい！

日本の夏の蒸し暑さは、自律神経が体温調節の機能も担っているため、暑さが厳しくなるほどその負荷は大きくなり、自律神経が酷使されると、大量の活性酸素が発生する。この**活性酸素が自律神経を構成する神経細胞をサビつかせ、自律神経機能の低下を招く**——。これが、疲労の根本的な原因だ。

### ■夏バテの3つの要因

#### 暑さ

体温調節を担う  
自律神経の負担  
が大きくなる

#### 紫外線

目から入った紫  
外線の刺激が脳  
に伝わり、交感  
神経優位になる

#### 寒暖差

自律神経が急激  
な上下を繰り返  
し、疲弊する

「疲労」とは、呼吸や心拍、血液循環、体温をコントロールしている自律神経の中枢に負荷がかかることで、**活性酸素が大量に発生し、脳の神経細胞がサビついて自律神経機能が低下している状態**。そのサビがこびりついてとれなくなった状態が「老化」である。

自律神経は、体の活動時や昼間に活発になる**交感神経**と、安静時や夜間に活発になる**副交感神経**で成り立ち、この2つの神経系統がバランスよく働くことで、呼吸や心拍などの生体活動が安定的に保たれている。

ちゅうすう  
【中枢神経】

全身にある末梢神経から伝達された情報をまとめて判断し、指令を出す神経



まっしょう  
【末梢神経】

中枢神経とからだ全体をつなぎ情報の伝達を行う神経



【運動神経】

脳からの命令を受け、骨格筋をはたらかせて運動を行う神経



【自律神経】

呼吸、血液循環(じゅんかん)、消化などを無意識のうちに調整している神経



【交感神経】

活動・緊張(きんちょう)させるはたらき



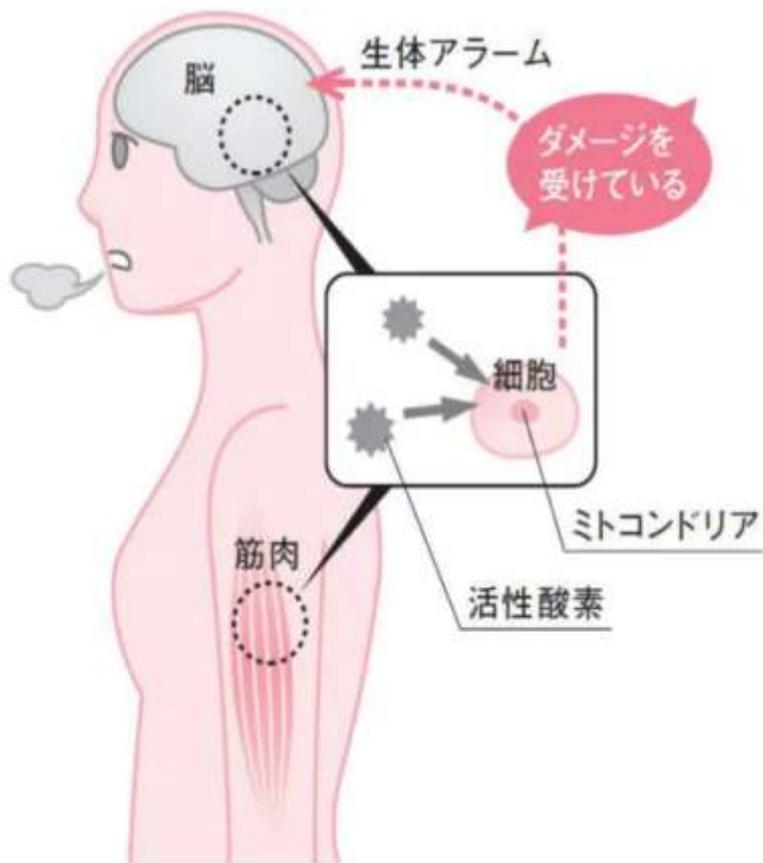
【副交感神経】

休息・リラックスさせるはたらき

## 活性酸素による神経細胞の錆び

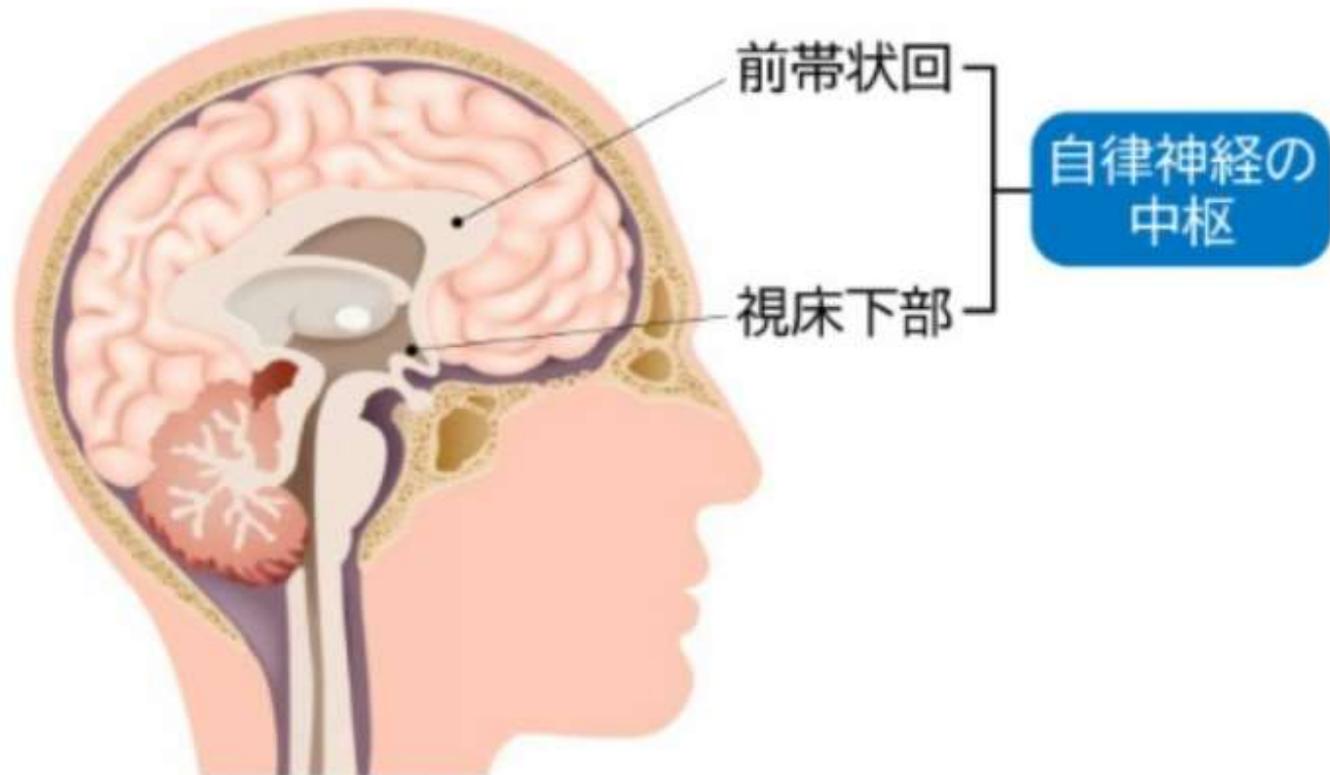
夏の暑さで厳しい環境で激しいワークを行ったりすると、自律神経への負荷が高まり、疲弊していく。  
自律神経が酷使されると、大量の活性酸素が神経細胞をサビつかせる

自律神経の疲れを体の疲れだと感じるように錯覚させている。



私たちが「疲れた」と感じるのは、運動や作業などで体を酷使することが原因になるわけではない。  
体の疲れを感じているときでも、その原因は「脳」にある

図1 自律神経の中枢にある視床下部と前帯状回



疲労の原因となるのは、24時間休みなく働く自律神経。その中枢にある視床下部と前帯状回が酷使されると、疲労が生じる。（原図=123RF）

24時間働く**自律神経は、実は体の中で最も老化しやすく、その機能は加齢とともに低下していく。**

筋肉量も加齢とともに低下していくものの、筋力トレーニングでシニア世代でも増やすことは十分可能だ。

だが、**老化した自律神経は、元の状態に戻すことはできない。**だから日頃から自律神経をいたわり、神経細胞のサビがこびりついてしまう前に疲労から回復させることが大事。

図2 疲労を放置すると老化につながる

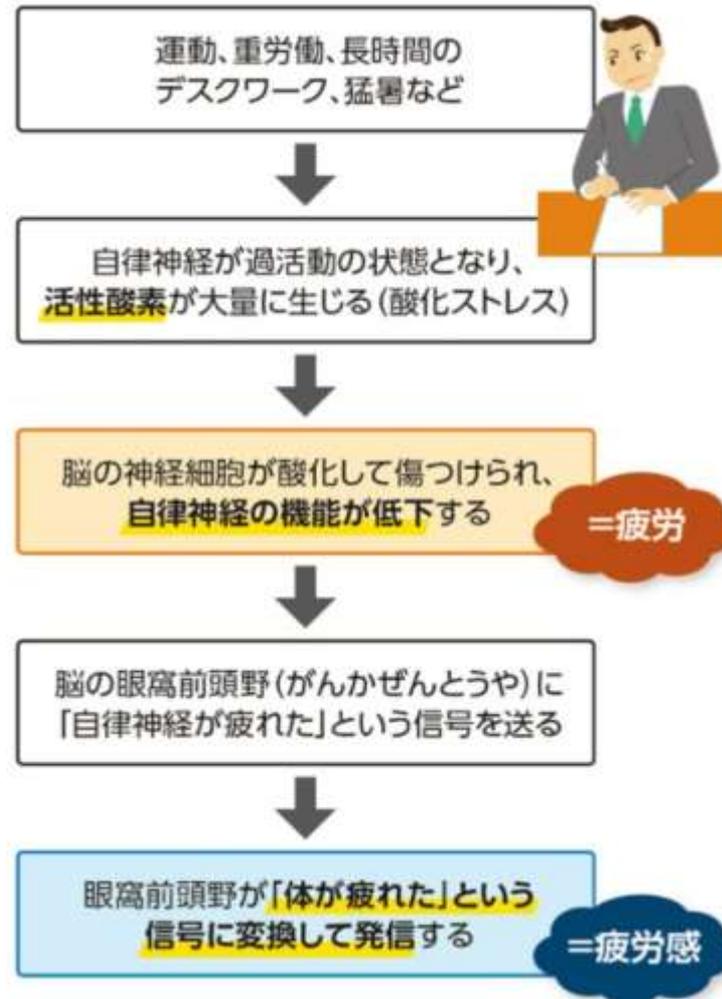


## 「疲労感」は危険を知らせる自律神経からのアラート

実際には自律神経の中樞が疲弊しているのに、体が「疲労を感じる」のはなぜか。  
それは『疲労』と『疲労感』は別のもので、疲労が起こっている場所と、疲労を感じている場所も異なるから。

『疲労感』はいわば『これ以上、自律神経を酷使すると危険だから休め！』というメッセージ

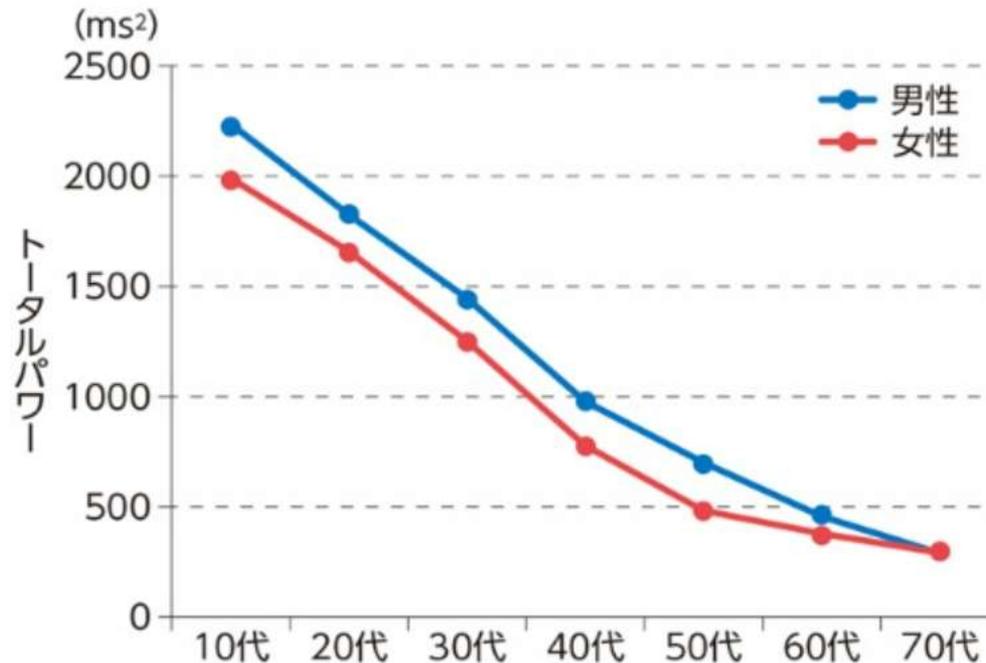
図5 「疲労」と「疲労感」の正体



## 自律神経機能は20代から低下し、40代には半減する

自律神経機能のトータルパワーは、10代をピークに、右肩下がりで低下していく。40代では20代の約半分に、60代では実に4分の1以下になります

図4 自律神経機能の加齢による推移



自律神経の機能は年齢とともに減少していき、40代では20代の半分にまで落ち込む。(出典：東京疲労・睡眠クリニック)

## 自律神経機能のトータルパワーは、言ってみれば持久力や体力と考えられる

トータルパワーが高いほど、心拍や呼吸、体温などの調整能が高いため、夏バテや熱中症になりにくい。

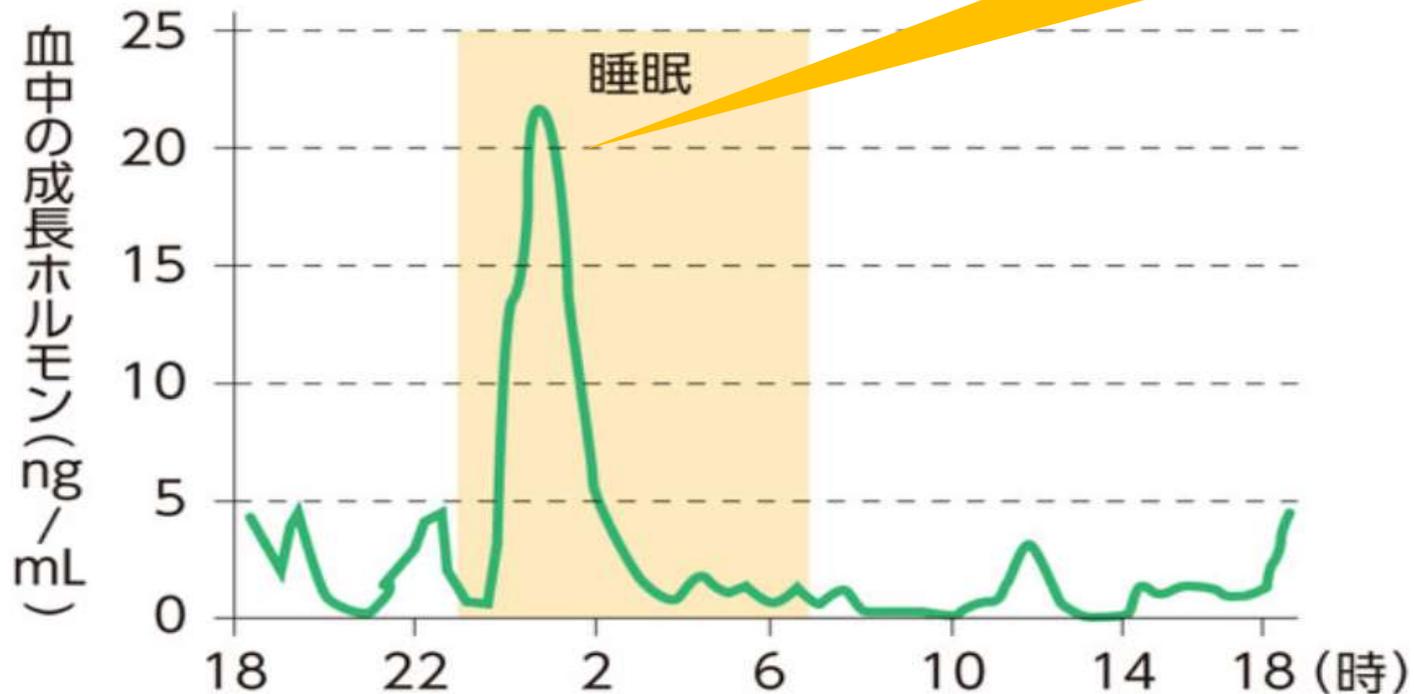
高齢者が熱中症になりやすいのは、この自律神経機能の低下が大きな要因になる。自律神経機能が低下すると熱中症だけでなく、心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクも高まる。

## 疲労の解消には質の良い睡眠をとることが一番大切

多くの人は睡眠の目的は体(筋肉)の疲れを取ることだと思っていますが、睡眠の最大の目的は、自律神経の疲れを回復すること。

サビついた細胞を修復し、疲労を回復させるには『質の良い睡眠』が不可欠。  
睡眠の目的は、体の疲れをとることではなく、疲労の根本的な原因となる『脳の疲れ』を回復させること。

睡眠中に分泌される成長ホルモン



20~26歳の10人を対象に、血中の成長ホルモン値を計測したデータ。寝はじめの3時間くらいに成長ホルモンが多く分泌されている。(Lancet. 2000;356:1408.)

## 「睡眠・疲労」のセルフチェック

- 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
- 夜、ベッドや布団に横になると、5分以内に寝つくことが多い
- 起床から4時間くらいすると、眠気やだるさを感じる
- 休みの日は、平日よりも2時間以上長く眠っている

「電車の中など、移動中のわずかな時間でも眠れる」と2つ目の「ベッドに入ったらすぐに眠れる」は、寝つきの良さを示す項目なので、一見すると「何が問題なのだろう？」と思う人もいるかもしれない。世の中には、こうしたことを得意気に話す人もいる。だが、これは「疲れ自慢」をしているようなものだ。すぐに眠ってしまういわゆる「寝落ち」は、脳が極度に疲れている表れと言える。

『寝落ち』は主に、睡眠不足や睡眠の質が悪いことが原因で起こると考えられる。脳が強制的に意識をシャットダウンして、すぐに休息をとらなければいけないほど、自律神経の中樞が疲れている

## 「睡眠・疲労」のセルフチェック

- 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
- 夜、ベッドや布団に横になると、5分以内に寝つくことが多い
- 起床から4時間くらいすると、眠気やだるさを感じる
- 休みの日は、平日よりも2時間以上長く眠っている

「起床から4時間くらいすると、眠気やだるさを感じる」という項目。これも、疲れがとれていないサイン。人間の体には体内時計に基づく「生体リズム」が備わっている。睡眠と活動(覚醒)の周期もその1つだ。生体リズムは起床を起点に変化していくが、起床から4時間後は脳が最も活性化する。その時間に眠気やだるさを感じるということは、それだけ疲れている証だ。

仕事をはじめ何らかの活動をしている平日の睡眠時間と、休日に自然に目覚めたときの睡眠時間に2時間以上の差がある場合、平日の睡眠時間が足りていない可能性がある。睡眠不足の状態では、疲労が回復せずに残り、蓄積していつてしまう。

## 「深い眠り」なくしては疲労は回復できない

自律神経は24時間休みなく働くものの、睡眠中はその活動が抑えられ、活性酸素の発生量も少なくなる。

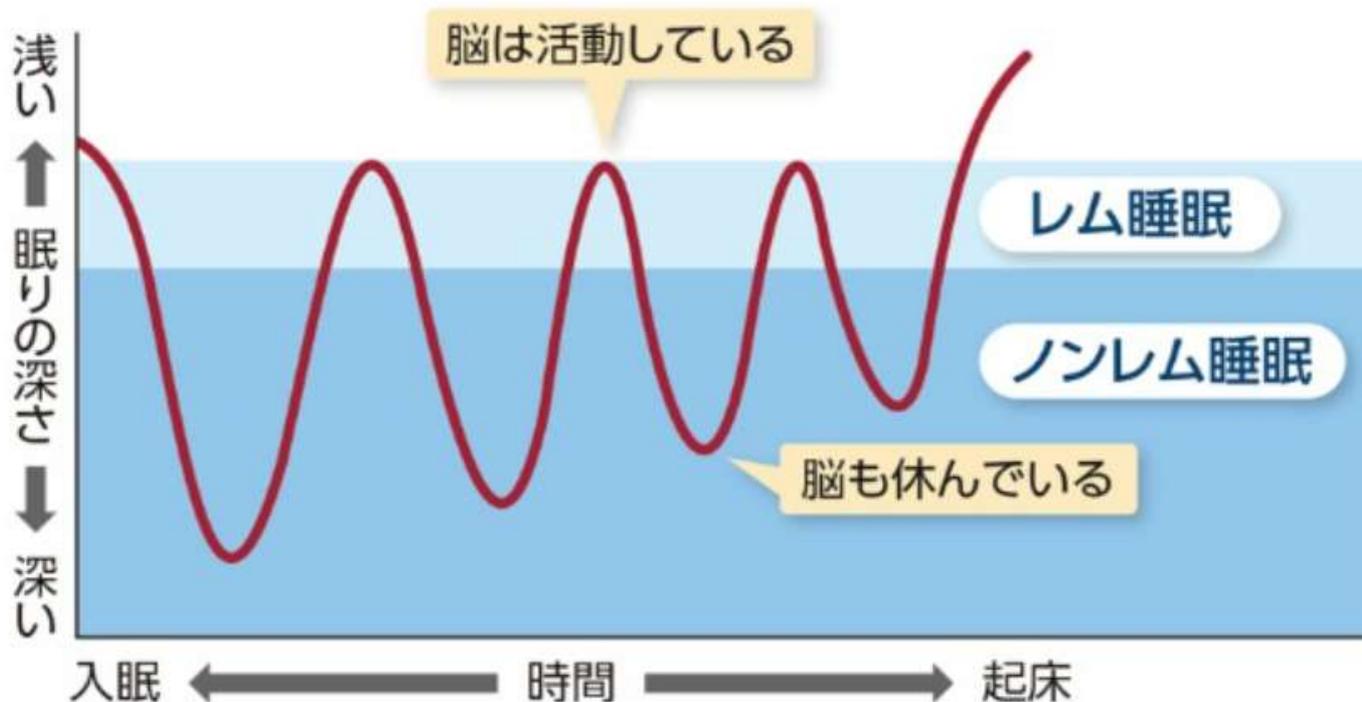
**疲労を回復させるには、細胞を修復する睡眠が必要不可欠**

より眠りが深く、脳が休息できる**ノンレム睡眠**が大事

睡眠には、浅い眠りのレム睡眠と、深い眠りのノンレム睡眠とがあり、2つの睡眠が周期的に繰り返される。レム睡眠は体を休める睡眠で、脳は記憶の整理のために活発に動いているため、脳の細胞修復は促されない。

**脳も休息状態になるのがノンレム睡眠だ。ノンレム睡眠に入って初めて、脳の細胞修復が進むことになる。**

図1 眠りのリズムと脳の活動



脳は、深い眠りであるノンレム睡眠の状態にならないと休息できない。

## エアコンは朝まで切らず、室温を25度程度に保つ

夏は、エアコンは25～26度に設定して、タイマーは使わずに朝までつけたままにしておく。寝るとき25～26度では寒く感じるという人は、夏用のタオルケットではなく、掛け布団を使い体を温め、頭は冷やすようにすること。しっかり掛け布団を掛けて眠るなんて暑すぎて無理、と感じる場合は、寝室温度が高すぎるということ。寝汗をたくさんかくような睡眠環境では脳を休めることができず、疲労は蓄積する一方だ。

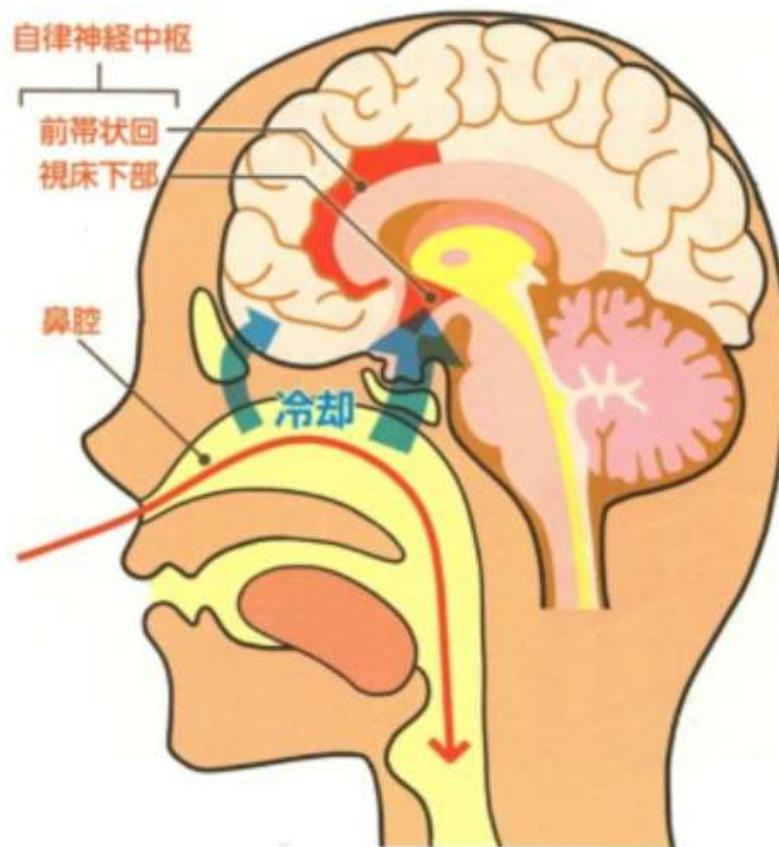


寝汗でびしょりになったり、寝苦しくて目が覚めてしまう場合は、室温が高すぎる証拠だ。(写真=123RF)

睡眠の質を悪化させる要因は大きく2つある。1つは「睡眠時の環境」、もう1つは「就寝中のいびき」

脳にとって理想の気温(室温)は22.5度から24度で、26度を超えるとパフォーマンスが低下する。「自律神経の中枢である視床下部と前帯状回(ぜんたいじょうかい)は、鼻腔の奥の脳の中心部にある。そのため、脳の温度を下げるには、鼻から冷たい空気を吸うのが最も効果的。鼻は『脳の冷却装置』としての役割を果たしているのです

図2 鼻は脳の冷却装置としての役割を果たす



脳の温度を下げるには、鼻から冷たい空気を吸うのが最も効果的だ。(出典：東京疲労・睡眠クリニック)

## いびきをかくとき、自律神経はフル稼働を強いられる

就寝中にいびきをかくことも、睡眠の質を著しく悪化させる。

**「慢性的な疲労を訴える人の8割程度は、いびきによって睡眠の質が悪化している」**

実際、いびきが健康状態に影響を及ぼしていると考えられる人は、約2000万人に上る。いびきが疲労原因になっている場合、いびきを改善することで、疲労軽減が期待できる。

いびきは、空気の通り道である気道が狭くなり、呼吸の際に気道の壁が震えることで発生する。日本人はもともと骨格的に顎が小さく、気道が狭い。

就寝中は軟口蓋(上顎の奥の柔らかい部位)と舌の根元が重力によって落ち込むことで、気道がさらに狭くなって、いびきが発生しやすくなる。

アルコール摂取、肥満や加齢で筋肉が弛緩することでも、気道が狭くなりいびきをかきやすい。

いびきをかいている状態では、肺に送り込まれる空気が少なくなる。

すると、自律神経は脳への酸素の供給量を維持するために、心拍や血圧を上昇させる。

その結果、**自律神経は激しい運動をしているときと変わらないほどフル回転で働く**ことになる。

睡眠時間が6時間だとすると、呼吸数は4000回程度。

いびきをかいている状態は言ってみれば、

細いストローで4000個の風船を膨らませるようなもの

毎晩続けば、疲労が回復するどころか、ますます悪化



いびきは気道が狭まっているサイン。  
気道が狭まると横隔膜の筋肉に多大な  
負荷をかけ、同時に**低酸素状態**となる



自律神経がフル回転し、  
心拍や血圧を上昇させる



本来、疲労を回復するための睡眠中に、  
自律神経は**激しい運動を**  
**しているのと同じ状態**になる



**睡眠負債、慢性疲労**の大きな原因に!

いびきの中でも特に問題になるのが、いびき  
によって呼吸が一時的に止まってしまう状態  
を繰り返す**「睡眠時無呼吸症候群」**だ。

睡眠中に呼吸が10秒以上止まると「無呼吸」、  
肺に送り込まれる空気量が通常の半分以下  
になると「低呼吸」とされ、**睡眠1時間あたり**  
**で平均5回以上の無呼吸・低呼吸があると、**  
**睡眠時無呼吸症候群と診断**される。

いびきが習慣になっているだけでも疲労が  
悪化しやすい上に、睡眠時無呼吸症候群では  
さらに酸素の供給量が減少します。

高血圧や糖尿病等の生活習慣病をはじめ、  
心筋梗塞や脳卒中など命に関わる疾患を  
引き起こすリスクも高める

## 軽症のいびきは「横向き寝」で軽減、重症なら治療を

自分のいびきの有無を確認してみよう。いびきをかいているかどうか分からない場合は、いびきの有無を測定してくれるスマートフォンのアプリを使うのがお勧め。

いびきがある場合、まず試してほしいのが「横向き寝」。

横向きに寝る習慣をつけると、舌が落ち込みにくくなり、いびきも軽減する。

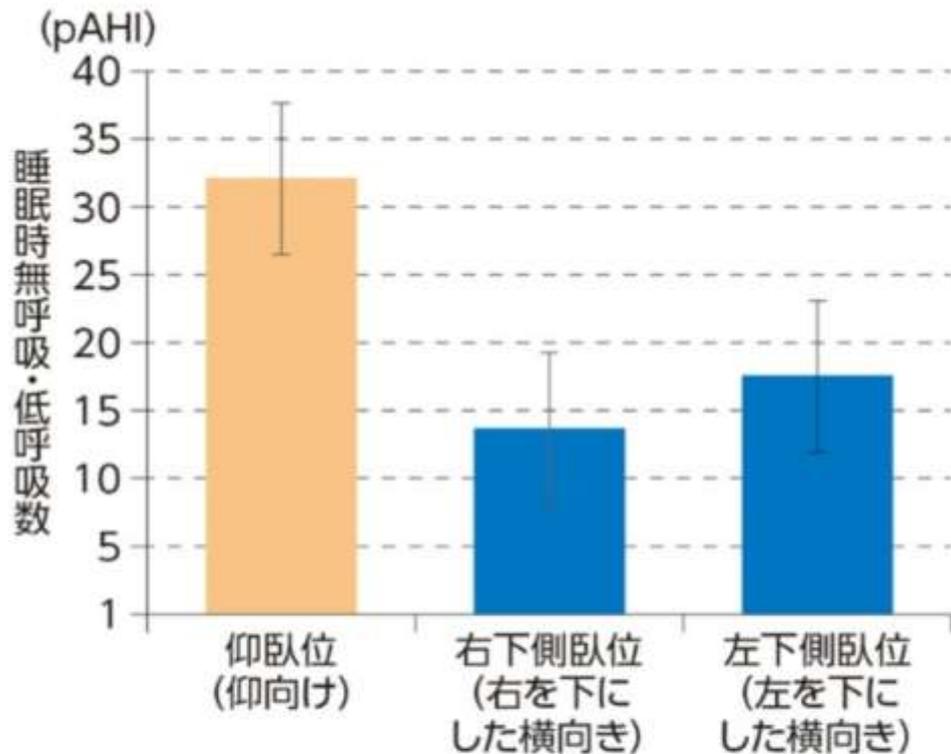
抱き枕を使って横向き寝をした場合、仰向け寝で寝る場合に比べ、無呼吸が半分以下に減少し、8割の人でいびきも半減した。

写真1 抱き枕を使った横向き寝



抱き枕を抱くと横向きの姿勢で眠りやすく、いびき解消に効果的だ。枕の高さが肩幅（横になったときの首の高さ）に合わないと、横向きに寝たときに重心が曲がってしまい、肩に負担がかかる。肩幅に適した高さの枕を選ぶようにしよう。（出典：東京疲労・睡眠クリニック）

図3 睡眠時の姿勢と無呼吸・低呼吸の回数



東京疲労・睡眠クリニック受診患者27人（23～73歳、男性23人／女性4人、平均50.4歳）の簡易型PSG検査の結果。AHIおよび体位は、フィリップス・レスピロニクス「ウォッチパット」（Itamar Medical社製：イスラエル）で測定。側臥位（横向き）で寝た場合、仰臥位（仰向け）に比べて無呼吸・低呼吸の回数が半分ほどに減少した。仰臥位と右下側臥位、および仰臥位と左下側臥位の間には統計学的有意差を検出（双方とも $p < 0.01$ ）。ただし、右下側臥位と左下側臥位間は無差なし。（出典：東京疲労・睡眠クリニック）

横向きに寝る際、胃の出口は体の右側にあるため、右側を下にして寝るほうが、消化不良になりやすく、お勧めだ。

抱き枕を抱いて眠ると、呼吸や血流の循環に負担をかけにくい。

普段使用している枕で横向き寝をしたとき、肩に負担を感じる場合は、枕の高さが肩幅（横になった首の高さ）に合っておらず、体重心が曲がっている可能性が高い。

重心をまっすぐ保てる枕に替えてみるのもいいだろう。

## いびきが軽いと思っていても、一度は簡易検査を受けてみよう

睡眠障害を扱う医療機関を受診して検査をしておこう。

全国約2000施設で、いびきの程度や睡眠の質を測定する『簡易型PSG(ポリソムノグラフィー)検査』を実施。健康保険適用で3000円程度(自己負担3割の場合)で受けられる。

本人に自覚はなくても、実施してみると、実際にはいびきが睡眠の質に影響を及ぼしているケースが多い。

写真2 簡易型PSG(ポリソムノグラフィー)検査



簡易型PSG検査は自宅で簡単に行うことができ、いびきや無呼吸の回数や程度、睡眠の質などを調べることができる。(出典：東京疲労・睡眠クリニック)

睡眠時無呼吸症候群と診断された場合は、無呼吸や低呼吸の程度によって、マウスピースや「CPAP(シーパップ治療; Continuous Positive Airway Pressure; 持続陽圧呼吸療法)」を行う。

CPAPは睡眠時に鼻を覆うマスクを装着して、機器につないだチューブから圧を加えた空気を送り込むことで、気道を広げて空気を通りやすくする。

CPAP治療は重症者が対象で、いびきをほぼ100%かかなくなるので、慢性的な疲労の軽減が期待できる。

眠ってもなかなか疲れがとれず、横向きに寝てもいびきが改善しない場合には、医療機関で検査を受けるのが賢明だろう。

## 誤った疲労対策は逆効果にも！ 古い常識はアップデートを

「疲れがたまっている」「連日の暑さで夏バテ気味」と感じたとき、あなたはどんな対策をとっているだろうか。世の中には「疲労回復に効果的」とされるさまざまな疲労解消法が存在する。

『疲労回復効果がある』と思われるものの中には、根拠がないばかりか、かえって疲労の悪化につながるものもある

### 誤解だらけの疲労解消法

- 疲れたら栄養ドリンクを飲む
- ウナギや焼肉でスタミナをつける
- アルコールでストレス発散
- 仕事が終わった後や休日には必ず運動をする
- 熱いお風呂に入って疲れをとる

Point

栄養ドリンクは一時的にスッキリした感覚が得られるものの、疲労の予防や回復はあまり期待できない。過度な依存は「隠れ疲労」を招く恐れが。

栄養ドリンクは「疲労感」を一時的にごまかしている

疲れがたまっているときや、ここ一番の踏ん張りどきなどに、栄養ドリンクを頼りにする人は多い。頭がすっきりと冴えたり、やる気が出たりするような感覚を持ちやすいことは確かだ。こうした感覚をもたらしているのは、**微量のカフェインやアルコールによるところが大きい**。カフェインには覚醒作用、アルコールには気分を高揚させる作用があるものの、疲労回復効果はない。

疲労の正体は「脳の自律神経の疲れ」であり、「疲労感」は脳が体に発信するSOS信号だ。アルコールやカフェインはその覚醒作用や高揚感によって「疲労感」を一時的にごまかしている面がある。

米国ではカフェイン中毒を招く恐れがあるとして、栄養ドリンクやエナジードリンクの過剰摂取が問題視され、米国医師会が未成年への販売禁止を呼びかけるなど、注意喚起しています。成人でも、栄養ドリンクを慢性的に飲んでしていると、疲労感を認識できなくなる『隠れ疲労』を招く恐れがある。

Point

焼き肉やウナギなどの「スタミナ食」は脂肪が多く、胃腸に負担がかかって余計に疲れる。疲れたときは消化に良いものがお勧め。

### 「スタミナ食」は胃腸をますます疲れさせる

疲れたときは「精がつくもの」を食べて元気を出そうとする人も少なくない。ただ、食糧不足で十分な栄養がとれなかった時代ならともかく、飽食の時代と言われる現代では、栄養不足による疲れが起こることはまず考えにくい。

精がつくとされるいわゆるスタミナ食は、ウナギや焼肉など脂っこいものも多く、胃腸に負担がかかって余計に疲れることになる。「疲れたときは消化に良いものを食べた方が、内臓が休まり疲労回復の助けになります



焼き肉などのスタミナ食は、疲労回復の助けにはなりにくい。(写真=123RF)

Point

アルコールは気分をリラックスさせるが、疲労を回復する効果はない。特に寝る前の飲酒は睡眠の質を落とすので逆効果に。

### アルコールで気分が高揚しても、疲労は回復しない

アルコールも同様に、肝臓などに負担をかける。気分を高揚させるが、それはあくまで一時的なもの。リラックスした気分にはなれても、疲労を回復することはできず、疲労感が薄れる分、隠れ疲労につながる。

特に注意したいのが、就寝前の飲酒。『お酒を飲むとよく眠れる』という人がいるが、これは大きな間違い。疲労の原因である自律神経の中枢を麻痺させて、睡眠リズムを乱すうえ、いびきをかきやすくなる。たまの飲酒でリラックスしたいときには、「就寝の3時間前までには切り上げるようにする。



## 疲労回復を助ける飲食のカギは「抗酸化」

疲労回復効果が期待できる23の成分を検証したところ、最も高い評価が得られたのが**鶏のムネ肉に多く含まれる「イミダゾールジペプチド」**という成分だった。

イミダゾールジペプチドはたんぱく質の一種で、高い抗酸化力を発揮し、疲労や老化につながる細胞の酸化や損傷、自律神経機能の低下を抑制。疲労と疲労感の両方を軽減することが明らかになっている。

1日当たり200mgのイミダゾールジペプチドを最低2週間とり続けると、抗疲労効果が現れる。食品でいえば、1日に鶏ムネ肉80～100g、ささみなら200g程度で同量を摂取できる。

豚ロース肉やカツオ、マグロからも摂取可能。イミダゾールジペプチドは熱に強いいため、調理法を選ばない。鶏ムネ肉を使った『サラダチキン』はそのまま食べられ、100g程度のものが多く、手軽にとるには便利！

### イミダゾールジペプチド

鶏のムネ肉、ささみなどに多く含まれ、  
疲労と疲労感の両方を軽減する。



摂取量の  
目安

鶏ムネ肉なら1日に  
80～100g、ささみなら200g程度

抗酸化作用のある成分としては、植物由来の「**ポリフェノール**」  
ポリフェノールは、植物が紫外線や外敵から身を守るために作られる成分で、抗疲労プロジェクトでは、リンゴに含まれるリンゴポリフェノールに、体に対する高い抗酸化作用が確認されている。  
ただし、ポリフェノールの効果が持続するのは2時間程度。こまめに摂取しよう。

最近の研究では、コーヒーに含まれる『**クロロゲン酸**』というポリフェノールの抗酸化力が注目。  
例えば、朝9時、昼12時、午後3時、夕方6時などで飲むようにすると効果的。  
コーヒーを1日4杯は、カフェイン摂取量が多くなるので、カフェインレスコーヒーを組合せ飲むとよい。

## ポリフェノール

**リンゴ**に含まれるリンゴポリフェノール、  
**コーヒー**に含まれるクロロゲン酸など。  
抗酸化力があるが、効果の持続時間は短いのでこまめな摂取を推奨



摂取量の  
目安

コーヒーなら1日4杯程度

朝食をしっかり食べよう！

合計 ~377円



イミダペプチド

クロロゲン酸

「クエン酸」も疲労回復効果が確認されている。

クエン酸は、レモンをはじめとする柑橘類や、梅干し、お酢など、酸味のある食品に含まれる成分だ。

私たちの体の細胞には、食事から摂取した栄養をエネルギーに変換する「クエン酸回路」がある。クエン酸にはこの回路を活性化する働きがあり、エネルギー産生を高めることで、疲労の軽減につながる。

クエン酸の効果は、栄養補給しない状態で、激しい運動や長時間の仕事を行ったときの疲れに対してだ。こうしたときにクエン酸をとると、短時間でクエン酸回路が活性化して、疲労が和らぐ即効性がある。クエン酸の摂取の目安は、1日あたり2700mg。レモンや梅干なら1日に2個、黒酢なら大さじ1杯だ。

クエン酸は抗酸化力が強いわけではないので、単独で活性酸素による酸化ストレスを防ぐことはできない。抗酸化力の高いイミダゾールジペプチドと合わせて摂取する。疲労蓄積する前に、予防的にとっていく。

## クエン酸

レモンや梅干し、黒酢など、酸味のある食品に含まれ、激しい運動や長時間の仕事を行ったときの疲れの緩和におすすめ。抗酸化力は高くない



摂取量の  
目安

1日2700mg程度。レモンや梅干しなら  
1日に2個、黒酢なら大さじ1杯程度

Point

疲れているときに無理に運動をすると疲労が悪化し、老化につながりやすい。週に3～4日、1回30～40分程度のジョギングまたは早歩きがお勧め。

### 疲れている日まで運動すれば、疲労はかえって悪化する

健康意識の高い読者の方々の中には、「仕事が終わった後や休日には必ず運動をする」という人も多い。運動不足を防ぐために、ジョギングやウォーキングなどを始めた人もいるかもしれない。

運動のしすぎは自律神経を酷使して活性酸素が大量に発生し、自律神経が消耗して疲労が悪化するばかりか、老化を早めてしまう可能性もある。

「適度な運動」とは、中高年世代なら人と会話を楽しみながらできるくらいの運動強度で、週に150分程度が目安になるという。

「1回30～40分の軽いジョギングを、週に3～4回で十分です。50代以上の人なら、ジョギングではなく早歩きで構いません」

また、加齢によって自律神経機能がかなり低下している人、疲労が蓄積している人は、自律神経が活動モードになりきれない朝の時間帯の運動は避けた方がいい。

暑さが厳しい今の時期は、日中の運動も自律神経を疲弊させ、熱中症になるリスクもあります。運動するなら、夕方の涼しい時間帯に。



**熱いお風呂は爽快感が得られても、疲労回復には逆効果。疲労回復には、ぬるめのお湯で半身浴を。**

**「熱いお風呂で疲れがとれる」は勘違い、体はむしろ疲れてしまう**

誤った疲労解消法の中でも、「熱いお風呂に入ると疲れがとれる」と思っている人は意外と多いようだ。熱いお湯につかるとすっきりとした感覚になるが、これも実は「脳の勘違い」。熱いお湯につかるとその刺激が脳に伝わって、 $\beta$ エンドルフィンという快感物質が分泌される。その作用による爽快感があるだけで、体はむしろ疲れることが分かっている。



熱いお湯につかってすっきりするのは「脳の勘違い」で、疲れはむしろ増してしまう。（写真 = 123RF）

39度以下のぬるめのお湯で、心臓の高さくらいまで浸かる10分以内の半身浴なら、副交感神経が優位になって、血流を促すことで、体の疲れがとれやすくなる。

また、寝つきをよくして眠りの質を高めるには、就寝の1時間から1.5時間前に入浴を済ませるといいでしょう。

## 「仕事の疲れ」を軽減し、パフォーマンスを高めるのに適切な冷房温度は？

オフィスの冷房温度設定は、かつては28度が推奨されたが、脳のためには25～26度が適している。26度以上になると、自律神経がのぼせてパフォーマンスが2%落ちる。

2019年、姫路市役所の職員4000人対象に行った実験では、冷房の設定温度を28度から25度に下げたところ、仕事の効率が上がり、残業時間が減少。

その結果、光熱費はほとんど変わらなかったばかりか、残業代の人件費4000万円の削減効果もあった。

それだけ、脳が疲れにくい、パフォーマンスを発揮できる環境を整えることは大事だ。

またマスクをすると呼気が温められて、熱がこもりやすくなる。鼻が冷却装置として機能しなくなることで、脳の温度が高まって、パフォーマンスの低下につながってしまう。

頭がのぼせるようにぼんやりとして作業効率が落ちてきたら、自律神経に負荷がかかり疲弊しているサイン。そんなときはマスクを外して、冷たい空気を吸うようにするといいでしょう。



オフィスが暑いと疲れやすく、仕事のパフォーマンスは落ちる。(写真=123RF)

ご清聴ありがとうございました。

**シンワラボ 株式会社**

<https://shinwalab.jp>