

夏場の疲労改善について

シンワラボ 株式会社

<https://shinwalab.jp>

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。



寝汗でびしょよりになったり、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」

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）

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

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樞を麻痺させて、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は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てい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、 β 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。