



健康編

寝ても疲れがとれない、何をやっても頭痛や肩こりが改善しない。原因は「脳内疲労」かも？

こんな症状はありませんか？原因は脳内疲労かも



「脳内疲労」は筋肉と言うなら「筋肉疲労」のようなもの。疲労物質が溜まることで徐々に筋肉が動かせなくなるように、脳の使い過ぎや老廃物の蓄積で脳が正常に働かなくなっている状態を指します。

インターネットの発達をきっかけに、SNSや動画配信サービスが日常に溢れ、脳に入ってくる情報量は10年前の300倍と言われています。脳への情報は許容範囲をはるかに超えている状態です。

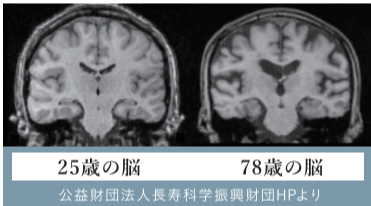
そのため、脳は情報を正しく処理できなくなったり、身体は疲労していないのに慢性的な疲れを感じたり、集中力が続かずミスが増えたり等の悩みが生じやすくなります。これが脳内疲労です。

特徴	● 頭の中で考えがまとまらない	● 寝ても疲れが取れない	● 集中ができない
	● 味がわからない、味が濃くなった	● 目が疲れる、乾く	● 甘いものへの依存
	● ポンヤリする時間が増えた	● 浮腫みやすくなった	● 過食傾向
	● 些細なことでイライラすることが多い	● 朝までぐっすり眠れない	● 便秘がち
	● 以前より人の名前がサッと出てこない	● 朝起きるのが辛い	

脳内疲労はどんな人がなりやすい？年齢との関係は？

脳内疲労は若くても起こりうる症状。しかし、加齢とともに脳の機能も少しずつ低下するので、年齢を重ねるほど脳に疲労が残りにやすくなるのは確かです。

① 加齢に伴う認知機能の低下



私たちの脳は、加齢とともに少しずつ小さくなっていきます。一般的には30歳代くらいから脳の萎縮が始まると言われ、初期症状が出るまでに約20年間もの“無症期間”があると言われています。

物忘れが多くなってヒトの名前がなかなか出てこず「あの人！その人！」と言いだす頃から機能は低下し始めているのです。

また、ストレスや不安も脳の萎縮の原因のひとつと言われており、慢性的なストレスにより分泌し続けるストレスホルモン「コルチゾール」が、脳の神経細胞を破壊してしまうことが分かっています。

② 偏食・脳内毒素

栄養分類	栄養素	脳への働き
タンパク質 (アミノ酸)	トリプトファン	幸せホルモン「セロトニン」の材料として必須
ビタミン	ビタミンB6 葉酸 ナイアシン	脳内伝達物質であるセロトニンやドーパミンの材料になります。また眠りにも影響する「ギャバ」を作るためにも必要です。
抗酸化物質	ベリー系やナッツに含まれる 抗酸化成分	活性酸素による酸化も脳の疲労に関係しています。慢性的な疲労を感じている人の脳内では活性酸素を消去する酵素の量が減っていると言われています。
抗酸化物質	イワシ・サバ・サケ・サンマ等の 青魚に含まれるオメガ3系脂肪酸 (DHAやEPA)、またアミノ油や オリーブオイルにも含まれます。	DHAやEPAは脳と神経細胞の材料になるため、学習力や記憶力の維持に必要な栄養素です。認知症の予防に役立つともいわれています。

③ マルチタスク

複数の作業を同時に行ったり、短時間で切り替えながら2つ以上の仕事を同時進行したりすると、脳は悲鳴を上げます。脳はたくさんの情報が同時に入ってくることを嫌がるので、今やっていることをいったん止めて全く違うことを即座に切り替えてやらされることも大っ嫌い。こんな時、脳内ではストレスホルモンがたくさん分泌され、脳はますます疲労してしまいます。

● 会議に参加しながら議事録を取る	● テレビを見ながらパソコンやスマホを使っている
● 早送りして動画を見る	● 周囲に複数の仕事の資料を置き同時に処理をしている
● 食事をしながら仕事をしている	● 仕事と家事と育児を基本的にはワンオペ状態

そして我々の仕事でいうと、技術者でありカウンセラーであり経営者であるエステティシャンやセラピストも脳が疲労しやすいと言えます。

④ 精神的ストレス

肉体的ストレスであれば、しっかり食べてぐっすり眠れば回復しますが、人間関係などの精神的なストレスはそうはいきません。また、精神的ストレスを感じる側の性格にも影響します。

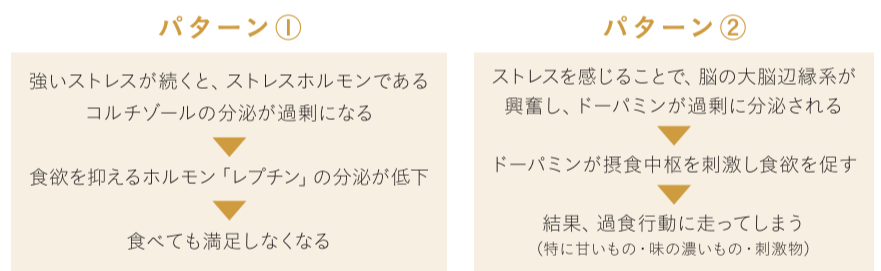
ストレスに強い人の特徴	ストレスをためやすい人の特徴
大雑把/合理的な考えが出来る 嫌なことを断ることができる 受け流すことができる 8割できればOK 人に嫌われても大丈夫 マイペース どちらかと言うと自分に優しい 先の事はあまり考えず今を頑張る 喧嘩しても寝れば気分が晴れる 気分を切り替える方法がある 自分が好き	真面目で几帳面、頑張り屋さん 我慢をしてしまう すべて一人で抱え込む 責任感が強い 他人からの評価が気になる 人の顔をうかがってしまう 自分に厳しい 先を考えて心配・不安を感じやすい 喧嘩すると何日も引きずる 一人だと中々気分が変えられない 自分に自信がない

脳内疲労とお肌との関係

「肌は第二の脳」と言われるくらい、この二つは密接な関係をしています。心配事やストレスを感じたとき、肌の調子が悪かったりしませんか？これは、脳疲労によって自律神経やホルモンが乱れるから。皮脂分泌が過剰になったり肌の免疫力が低下したりします。すぐに顔が浮腫む、たるみが目立つなども特徴です。

脳内疲労とむくみ・肥満

脳疲労の状態になると食欲を制御できなくなり、不眠や過食などの異常が起き始めます。この状態だと味の濃いもののおいしく感じるのも特徴。肥満になりやすい食べ物を多く食べてしまいます。ではなぜ、過食行動が起きてしまうのでしょうか？それは、疲れた脳の働きが関係しています。



脳内疲労改善の答えは首を含むヘッドマッサージにあり！

脳には脳関門という、有害物や不要物が脳内に侵入しないように厳重にチェックする組織があります。この関門を通過できるのはアルコール・カフェイン・大麻・ニコチン・抗うつ薬などと限られているため、脳内疲労を取り除くことは難しいのですが、アロマ(精油)はこの脳関門を透過して脳内に取り込まれ、脳内の疲労物質や老廃物を取り除く手伝いをします。

香りは視覚や聴覚ほど重要視されていませんが、実は香りは第三の感覚と言われ、他の視覚や聴覚と違って脳に直接働きかけ、その働きを変化させることができる唯一の感覚です。ラベンダーの香りなどは副交感神経を刺激し、自発脳波でα波が増加し瞬時にリラクゼーション効果を発揮します。アロマを使用して行う技術は、肩や首を含むヘッドマッサージがおすすめ。これらの部位のマッサージを行うと約10分で身体がリラクゼーションモードに入り、30分以上の技術を行うとα波とα2波のデータを測定することができます。これは脳がリラクゼーション状態に加え、セロトニン(幸せホルモン)分泌が確認されたこととなります。

精油の効果を脳波で測定すると、以下の図のような結果が見られます。赤色で表現したのがα波であり、ラベンダーの香りでは顕著に増えています。これこそが香りによって脳の働きが円滑になり、リラックスして「脳内疲労」が改善していく事を示しています。

エッセンシャルオイルの香りのリラクゼーション効果
ヘルシスト265号(2021年1月10日発行)掲載

脳内疲労に役立つ精油

- ラベンダー ● レモン
- ローズマリー ● ジャスミン

そのほか、ガムバナムやバイオレットリーフ、クロモジ(緑林の香り=青葉アルコールや青葉アルデヒドを含む精油)