

疲労①

“休め”のサインを見逃すな

疲労は痛み・発熱と並んで、からだの異常を知らせる三大生体アラームといわれています。「だるい」「疲れがとれない」「朝起きれない」・・・そんな疲労感“休め”のサイン。このサインを無視したり、疲労と感じず働き続けると、最悪、過労死になりかねないので注意が必要です。

「疲労」のサインは見逃しがち

- 「痛み」があれば、どこに問題（傷や出血）があるかを知ってかばいます。
- 「発熱」をすれば身体を休め、また、身体の一部の熱には、感染・炎症の治療を行い対処します。
- 「疲労」も身体の異常を教えてくれて、何かの対策をしなさいと考えさせてくれる大切な警報装置です。

とはいえ、「頭が痛いから」「熱があるから」という理由で会社は休めても、「疲れているから」とはなかなか言いにくいもの。

だからこそ、日頃から自分の疲労の状態に気を配り、その日の疲れはその日のうちに回復させるよう意識することが大切です。



“疲労感”なき疲労にご用心！

疲労には、肉体的疲労と精神的疲労があります。両者の疲れは、実はどちらも脳の疲れ。運動で感じる筋肉の疲労も、多くの場合は脳の中にある自律神経に疲労がたまって起こります。筋肉の疲労は、運動をやめさせるために脳が発した警告です。

しかし、脳は簡単に騙されてしまうもの。達成感があつたり、周囲に必要とされているから頑張ろうというやり甲斐を感じると、脳の中に快楽を司るドーパミンなどが増え、疲労感が覆い隠されてしまいます。

疲労を自覚できずに過ごしてしまうと慢性疲労を引き起こし、最悪の場合は過労死につながります。日頃から、自分の疲れの状態に気を配り、セルフチェックする習慣をつけましょう。今回は、簡単にできる疲労度セルフチェック方法をご紹介します。