

# 夏バテの正体は脳の疲労！

グンゼ健康保険組合

体の疲れは、実は「脳が疲れた」状態であり、あらゆる疲労は脳の中にある自律神経の中枢が疲れることで起こることがわかってきました。夏バテは肉体疲労と思われがちですが、実は脳の中、自律神経の疲労なのです！

## 体の疲労は脳からのSOS！

夏特有の自律神経に大きな負担となる要因



暑さ



寒暖差



紫外線

フル稼働している自律神経をこれ以上酷使しないよう、脳が体に疲労を感じさせ、意欲を喪失させ、活動させないようにする。これが、夏バテの正体です！

## 脳疲労の蓄積度かんたんチェック

- 夜、ベッドに入ると5分以内に寝付くことが多い
- 起床して4時間後に眠気やだるさがある
- 休みの日はいつもより2時間以上長く眠ることが多い
- 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
- 物事はキリのいいところまでやらないと気が済まない
- 責任感があり、遅くまで残業しても苦にならない
- 集中力が高く、何かに没頭すると周りが見えなくなる
- 疲れたら栄養ドリンクをよく飲む
- 長時間のドライブでも途中休憩をあまり取らない
- 熱めのお風呂に長湯するのが好きである

どれか1つでもチェックが入ったら、脳疲労がたまっているかもしれません



## 間違いだらけの夏バテ対策

疲れたときには…

焼肉やうなぎを食べ  
てスタミナアップ！

毎日運動して  
気分スッキリ！



サウナで一汗！



栄養ドリンクを飲んで  
もうひと頑張り！



しかし！これらは、疲労回復には  
ほとんど効果がありません！！

## 疲れた自律神経を回復させる方法とは？

自律神経機能は加齢とともに低下し、20歳の時と比較すると40歳は2分の1、60歳では4分の1に！  
中高年になっても若い頃のような働き方や運動を続けていると、自律神経の中枢が疲弊し脳疲労が蓄積しやすくなります。

良質な睡眠



睡眠は疲労回復に最も効果的！快眠のためにはエアコンを上手に活用し、快適な室温や湿度をキープ！

栄養



鶏の胸肉に含まれるイミダペプチドには疲労を軽減する効果が！毎日100gを目安に。

紫外線をブロック



目に紫外線が入ると角膜に炎症が起これ、自律神経が緊張状態に。屋外ではUVカットのサングラスを使用！