

新年度が始まり、環境が変わると見えない疲れが溜まってきます。

特に職場を離れても、仕事が気になったり、仕事をしてしまう状態は要注意です。

忙しい時こそ、昼休憩をとる、週末は違うことを考えるなど切り替えが大切です。



疲れの主な症状

◆心身に疲れの症状が現れる

疲労の主な症状は、全身の倦怠感、肩こりなどの筋肉疲労、やる気がでない、体がだるい、食欲がないなどです。

◆慢性疲労は重大な病気につながる

疲労の多くは、十分な睡眠によって改善することができますが、それでもとれない慢性疲労が続くと、体の抵抗力や免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

さらに悪化すると、潰瘍や心臓疾患、高血圧、脂質異常症、糖尿病などのリスクを高めます。

アスリートだけじゃない。オーバートレーニング症候群

オーバートレーニング症候群（慢性疲労症候群）は、スポーツなどによって生じた生理的な疲労が十分に回復しないまま積み重なって引き起こされる慢性疲労状態のことを指します。

スポーツトレーニングは日常の身体活動レベルより大きな負荷の運動をすることによってトレーニング効果が得られるという原則があります。これを過負荷の原則といいますが、大きな過負荷を続けると同時に、疲労回復に必要な栄養と休養が不十分であった場合には、かえって競技の成績やトレーニングの効果が低下してしまいます。

オーバートレーニング症候群で起きること

- 競技成績の低下
- 疲れやすくなる
- 全身の倦怠感
- 睡眠不足
- 食欲不振
- 集中力の欠如
- 安静時の心拍数や血圧の上昇 など

【原因】

肉体的・精神的ストレスにより、視床下部や脳下垂体から分泌されるホルモンのバランスがくずれるためと考えられます。



疲れにおすすめの栄養選びポイント



野菜 ベータカロテン、ビタミンC、Eの抗酸化作用をまとめて摂取

ストレスは体内に活性酸素を増加させ、免疫力を下げてしまいます。お昼を外で食べる場合、なるべく野菜が多いメニューを選ぶ、ジューススタンドなどで、野菜ジュースを選び補うのもおすすめです。



アミノ酸とビタミンB群 豚肉、甘酒

お昼にはご飯たっぷりの丼ものや、麺類を食べることが多いです。時間がないからといって早食いをすると、血糖値が急上昇し、疲れる原因に。早食いはやめて、付け合わせの小鉢からゆっくりよく噛んで食べる。疲労回復にはビタミンB1が豊富な豚肉ヒレ、豚もも肉を選ぶのがおすすめです。

運動

昼休みは屋外にでて、晴れていれば日光にあたり、外の風にあたりましょう。

植物に触れる、季節の花を目でみることもリラックスにつながります。



音楽

好きな音楽を聴いて気分を落ち着かせるのもおすすめです。

デスクワークの合間に休息

会議が始まる5分前に、目を覆って目の疲労をとる。首、肩のストレッチをするなど、休息を取れるタイミングを自分でつくるのが大切です。



食事では不足してしまいそう・・・。そんな時はサプリメントもおすすめです。

期待される機能性成分 ○アンチオキシダント

ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンEが1つの粒に配合されているとても効率的なサプリメントです。日々のストレスにより活性酸素は発生しやすく食事だけでは補いきれない時はサプリメントが便利です。抗酸化作用ですので、日焼け対策にもおすすめです。

休養も日常のルーティンに

職場の昼休憩、どのように過ごしているでしょうか？1時間という限られた時間。自由時間なので何をしてもよい、つまり自分の判断で仕事をするのもよいことのように思います。しかし体は疲れていなくても脳は疲れています。休むメリットとして、集中力、生産性が上がるなど。逆を言えば休まないことで仕事の効率が下がることとなります。精神的な不調に陥りやすいので、休養を日頃のルーティンに取り入れましょう。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森あき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：成美堂出版 栄養の基本がわかる図解辞典、厚生労働省e-ヘルスネット