

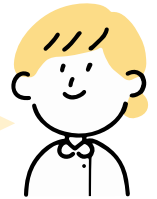
あなたの健康サポーター、MNCから健康情報をお届けします。

こんにちは、MNCリレーションズです。

今月のテーマは【脳疲労】について。

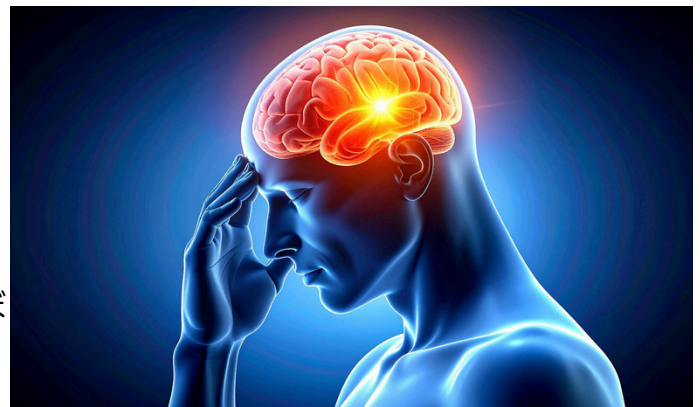
このニュースレターでは、健康になっていくためのアドバイスや情報をお届けさせていただきます。

皆さまがより良い生活を送れるように、日々のケア方法などご紹介していきますのでぜひお試しください。



現代人の1日の情報量の多さは？ 江戸時代の人的一生分!?

現代人が1日に受け取る情報量は、インターネットやスマートフォンの普及により爆発的に増えています。諸説ありますが、現代人が1日で触れる情報量は、江戸時代の人的一生で得た情報量に匹敵するとも言われています。江戸時代は、主な情報源が口伝え、寺子屋、本、瓦版などに限られており、情報の更新速度も非常にゆっくりでした。一方、現代はSNS、ニュース、動画、広告、メッセージなどが常に流れ込み、脳は絶えず判断や選択を迫られます。このような過剰な情報刺激は脳に大きな負荷をかけ、「脳疲労」の一因になると考えられています。意識的に情報から離れる時間を作ることが、脳を休めるうえでとても大切です。



疲労の根源は？

活性酸素が原因の可能性も？



精神的ストレス、環境ストレス、肉体的ストレスなどが加わると、体内で活性酸素が多く発生します。活性酸素は体を守る働きもありますが、増えすぎると細胞を傷つけ、いわば「体のサビ」のような状態をつくります。その結果、脳では情報処理を担う前頭葉（考える司令塔）が疲れやすくなり、自律神経のバランスも乱れていきます。こうした状態が続くと、だるさや集中力の低下など、さまざまな不調や疲労感として現れると考えられています。適切な休息やストレスケアが、脳と体の疲労回復に大切です。

脳疲労で『指』が冷える!?

eスポーツでの研究結果は!?

eスポーツのように長時間集中して脳を使うと、頭脳活動の負荷が高まり、血管が収縮することが確認されています。その結果、血流が低下し、指先の温度が下がることがあります。実際に3時間ゲームに集中した後のサーモグラフィーでは、指先の温度が大きく変化している様子が見られました。これは、脳の使い過ぎによって自律神経のバランスが乱れ、末端の血流に影響が出るためと考えられます。日常的に指先が冷たい人は、慢性的な脳疲労が関係している可能性もあると言われています。

脳疲労の炎症を防ぐ方法

セロトニンを出す

両方出す=抗炎症

オキシトシンを出す

✓ 心の安定ホルモン

気分を安定させる
イライラを抑える
不安を和らげる
睡眠を整える



✓ 幸せホルモン・愛情ホルモン

安心感を生む
人とのつながりを深める
ストレスを軽減する
信頼関係を強める

「感動して涙する」「魂震える」「押し活」

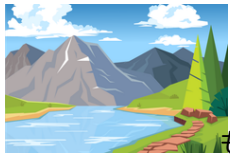
オンライン動画は
こちらから

セロトニンとオキシトシン同時発生できる！

「心から感動する」という感情が
炎症を防ぐ効果あり



デジタルデトックス



脳疲労の一番の原因はやはりスマホ

YOUTUBEなどのショート動画を見ていたら
何時間も過ぎていたなんてことはありませんか？

ものすごい脳の処理で無意識に脳に過負荷をかけています



数時間スマホを置いて
自然に触れる
気分の良くなるカフェで
コーヒーを飲むなど



【絆】が脳を癒す!?

研究者：Dennis Proffitt

発表：2008年（心理学系ジャーナル）

仲のいい人と同じ坂道を見ると
角度がゆるく見えたという実験がある



無糖の炭酸が効く!

炭酸水の刺激は脳幹を活性化させ
前頭前野にも神経を投射する=判断力を
担う脳活動を活性化させる

疲労をひきづらず
集中しパフォーマンスUPが期待できる

1. 水分補給で脳機能を正常化
→ 脱水は記憶・注意力・気分にも悪影響を与える

2. 炭酸の刺激で軽い覚醒が促される
→ 注意力アップと集中力の改善

3. 無糖で血糖値安定 → エネルギー供給が
途切れない
→ 砂糖飲料のような急激な上下がなく
脳の安定に寄与

実験内容被験者に急な坂を見せて

- ① 一人で立って見る
 - ② 親しい友人と一緒に見る
 - ③ 友人のことを思い浮かべながら見る
- 坂の角度を推定させた。

結果

親しい人と一緒にいると
→ 坂の角度を“実際よりゆるく”見積もった
友人を思い浮かべるだけでも
→ 同様の効果が出た

「絆」や「つながり」を感じることはオキシトシン分泌には欠かせない。
日頃の周りの人に感謝する気持ちも脳疲労対策に効果的！

溝尻 さわこ先生

オンライン保健室
ご相談受付はこちらから

会社を通さずに
相談できます



☎ 080-4735-9247

🌐 <https://lin.ee/laldSD7>



- ・疲れがなかなかとれない
- ・落ち込みやすい
- ・人間関係の悩み
- ・介護・育児の相談など