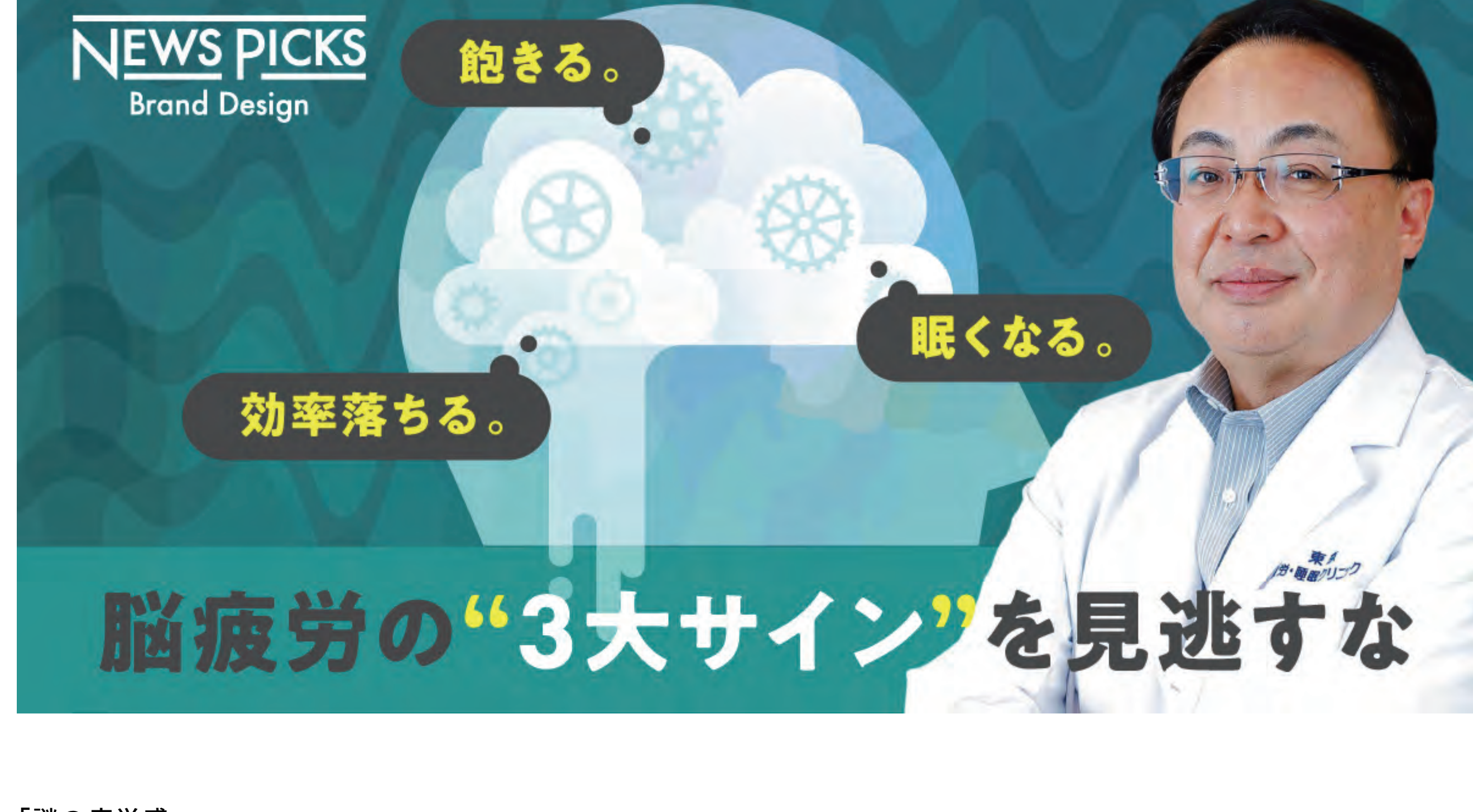


【疲労回復の名医】“神経細胞の老化”を防げ。

「謎の疲労感」の正体



「謎の疲労感」

この言葉にギクリとする人も多いのではないだろうか。コロナウイルスの感染拡大で、リモートワークが新しい日常として定着しつつある今、

通勤の負担が減り、家族と過ごす時間が増えるなど、いいことづくめにも見えるが、オフィスでの勤務とは異なる謎の疲労感に悩まされる人もいようだ。

この“リモートワーク疲労”の正体は何なのか。

東京疲労・睡眠クリニック院長の梶本修身氏は、「謎の疲労感の原因は、体ではなく“脳”にある」と語る。

疲労研究の第一人者である梶本氏に、リモート疲れが生じるメカニズムと、疲れを溜めない働き方のポイントを聞いた。

あらゆる「疲れ」は、身体ではなく脳の疲労

——リモートワークは、なぜ「疲れ」を感じやすいのでしょうか。

“リモート疲れ”の多くは、リモートワークそのものというより、仕事の環境と働き方が大きく変わったことに原因があります。

例えば、通勤がなくなった人の多くは、歩く距離や活動量が大きく減っていますよね。

身体を動かさなければその分疲れないという見方もありますが、突然生活スタイルが変わり、極端に運動量が減ったことで、実は体中の器官を制御している自律神経に大きな負荷がかかっているのです。



また、交代でリモートワークと出勤の日を混在させる企業も多く、在宅の日は始業ギリギリまで寝ているという人もいます。日によって起床時間が変わるのも自律神経の乱れにつながり、疲れが蓄積してしまいます。

——「自律神経の乱れ」とは？

そもそも「自律神経」とは、循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために、無意識に24時間働き続けている神経です。体の活動時や昼間に活発になる交感神経と、安静時や夜に活発になる副交感神経の2つの神経系統で成り立っています。



その2つのバランスをそこなうのが「自律神経の乱れ」です。

不規則な生活やストレスが原因の疲れによって、自律神経の働きが乱れると、体の器官にさまざまな不調が現れます。

——そもそも、「疲れの正体」とはなんなのでしょうか？

「疲れ」とは、身体全体や筋肉などではなく、脳にある自律神経の中核が酷使されることから起こります。

自律神経が受けるダメージそのものが「疲労」であり、リモートワークで体を動かさないから疲れない、という単純な図式にはならないのです。

——「疲れ」は身体ではなく脳のダメージというのは意外です。体をたくさん動かしたときにも「疲れた」と感じますが...

運動しているときは、呼吸・心拍・体温を秒以下の単位で調節するため、その司令塔である自律神経はフル回転で活動します。この状態が長時間続くと自律神経が疲弊し、「自律神経が疲れた」というシグナルを脳の眼窩前頭野という場所に送ります。そこで「身体が疲れた」とあえて誤解して自覚させ、これ以上運動して自律神経に負担をかけないようにしているのです。でも実は、よほどハードな運動でない限り、体を動かしても筋肉や内臓はさほど大きなダメージは受けていません。



要するに、体を動かすことで感じる疲れも、結局は脳にある自律神経の疲れなのです。

自律神経が酷使されると、自律神経細胞で大量の活性酸素が発生します。これが「酸化ストレス」で、細胞が錆びた状態です。自律神経細胞が傷つき機能が低下してしまった状態が「疲れ」の正体なのです。

——リモートワークでは、自律神経にかかる負担が大きくなりやすいのでしょうか。

自律神経の酷使からくる疲れは、主に「体を動かす」「頭を使う」「心因的なストレス」という3つの要因から生じます。



リモートワークでは、オフィスでは生じなかったストレスがかかる場合があるでしょう。たとえば、自宅に専用の仕事部屋がない場合、家族に気を使いながらの仕事はストレスを増大させます。

さらに、リモートワークで評価の基準が変わったり、これまで通りのやり方が通用しなくなったりすることで不安を感じる人も多いようです。

こうした働き方がいつまで続くのか、そもそもコロナ禍のものに終わりが見えない不安も同様です。ストレスはじわじわと自律神経を蝕み、疲労を蓄積させます。

また、前述したように突然活動量が減ると血流が悪くなり、体温が上昇する機会も失われる。結果として夜の寝つきが悪くなり、さらに疲れが溜まりやすいという弊害もあります。

鍛えるべきは集中力ではなく「注意配力」

——リモートワークでは集中しにくいという声も聞かれます。

それについてはあまり気にする必要はありません。集中する時間が長いほど脳は特定の神経細胞ばかりを使うので、あつという間に疲れてしまうからです。ゲームに熱中している子どもに話しかけても反応がないことはよくありますが、これは子ども特有の集中力です。本来、動物はここまで集中力を発揮すると敵に気がつかず身を守れないので、大人になれば集中力が落ちるのは当然です。



そもそも、脳のリソースには限界があるので、すべてのタスクに集中していたら1日8時間働くなんて無理です。

それよりも、あらゆる方向に気を配りながら複数のタスクを同時並行させる「注意配力」の方がよほど重要です。

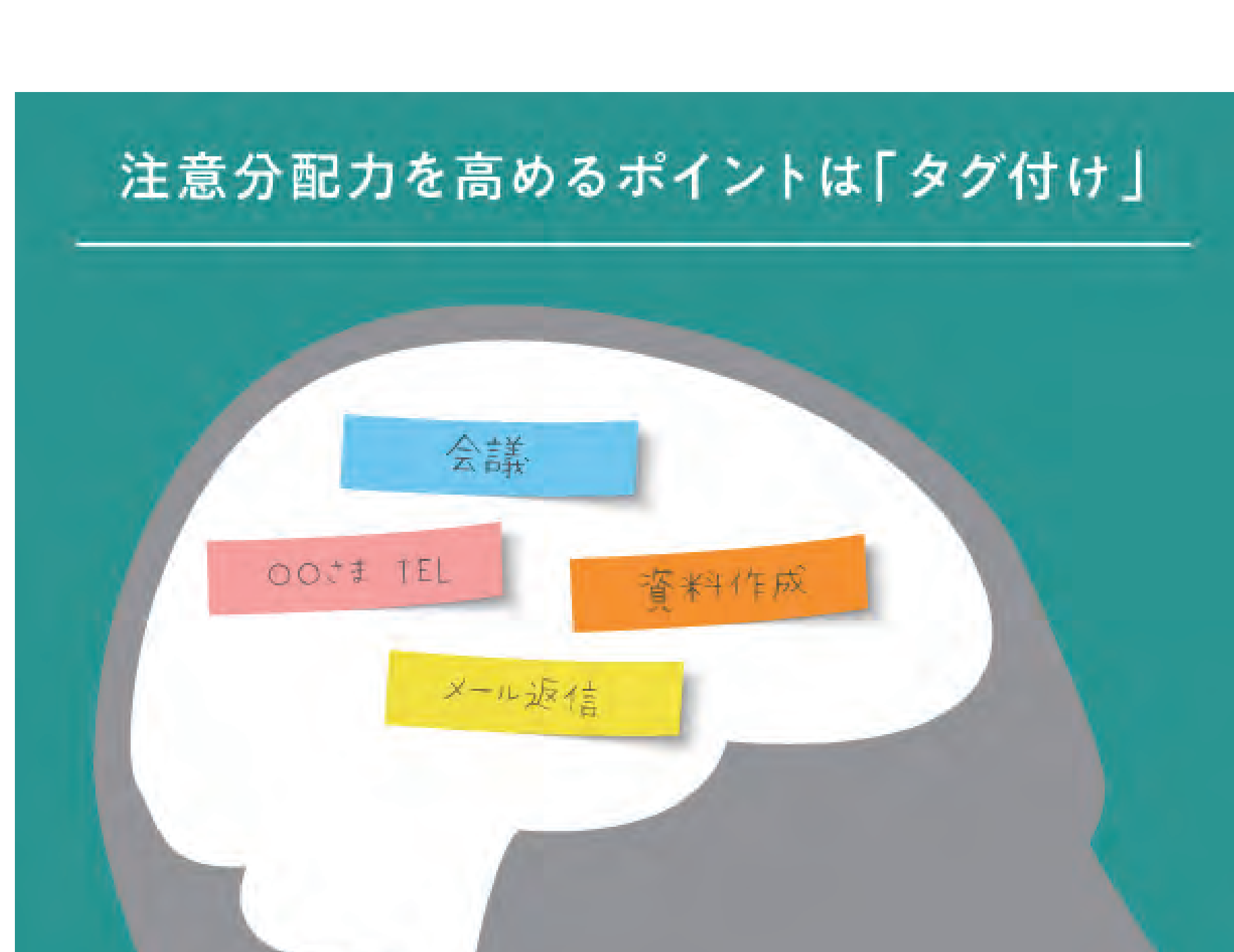
忙しい人ほど、状況を俯瞰して要領よく手を抜きながらリソースを割り振る注意配力がある、仕事のパフォーマンスを左右します。

成功している経営者も、多くは典型的な注意配力型だと思います。

注意配力を高めるポイントは「タグ付け」です。

頭の中で一つひとつのタスクにどの程度の集中やリソースを配分すべきかという重要度を割り振り、付箋を貼っていくイメージでトライしてみてください。

この力が優れている人ほど脳の疲れを抑え、パフォーマンスを発揮しやすくなります。

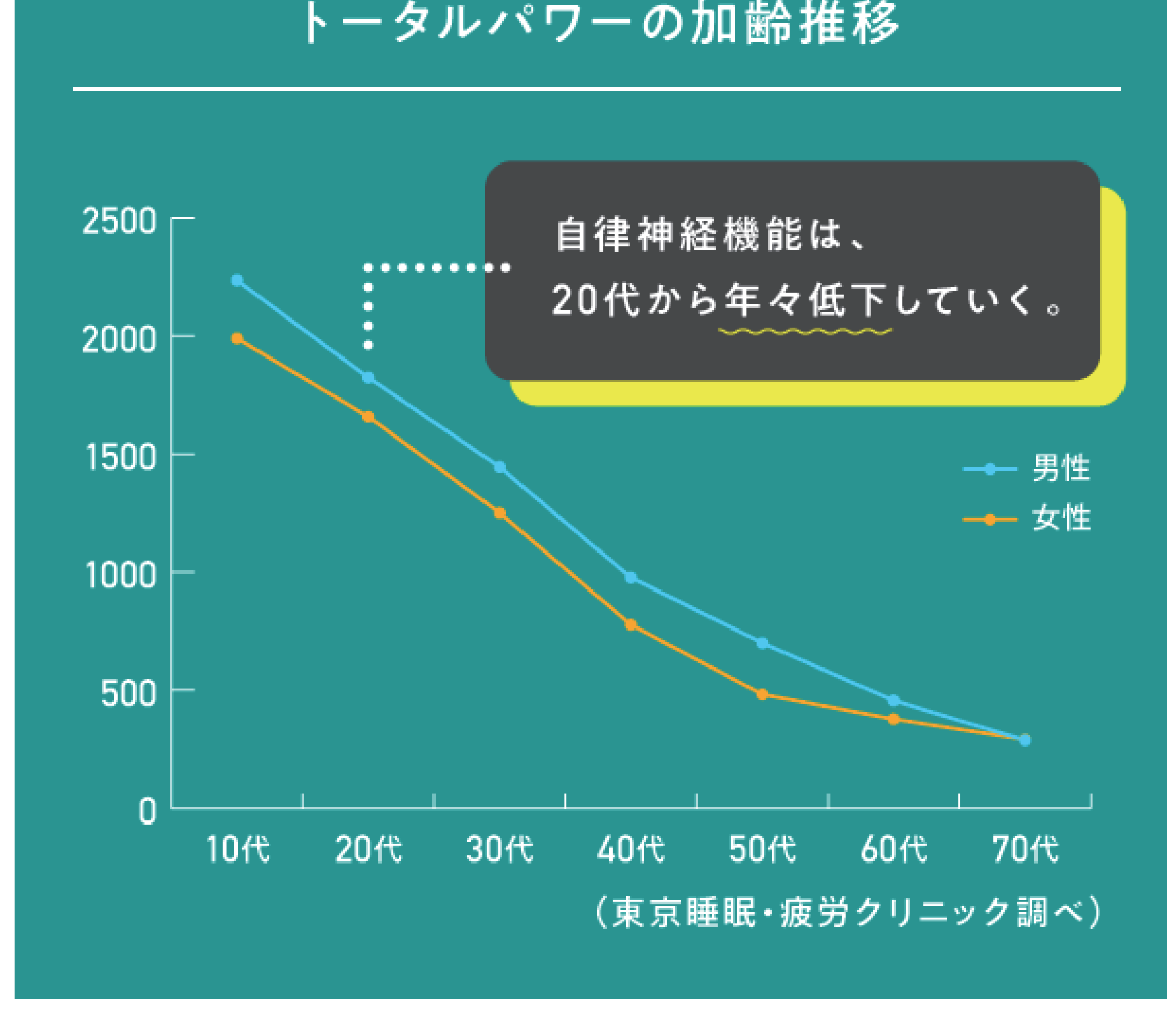


一度老化した自律神経は、元に戻らない ――疲れを放置するとどうなるでしょうか。

一度生じた疲れから回復するには、眠るしかありません。
疲労は自律神経の細胞の一時的な錆び付きですが、錆び切って動かなくなるとそれが「老化」となります。つまり、神経細胞が一時的に錆び付いた状態が「疲労」、その錆びが不可逆的になった状態が「老化」です。
疲労とは異なり、一度老化した自律神経は元に戻らない。日ごろから疲れを軽減する工夫や、睡眠を確保して疲れを翌日に持ち越さないことが重要です。

――神経細胞が、老化していく。

実は人間の機能の中で最も老化が激しいのは、自律神経です。
自律神経の機能を示すトータルパワーは10代をピークに30代で6割ほど、40代では半分以下まで低下してしまいます。
自律神経のトータルパワーは、言い換えれば、「持久力」や「体力」。自律神経機能が高いほど、心拍・呼吸・体温調節能が高く、バテにくいし、熱中症にもなりにくいです。
たとえば90分間、全速力と停止を繰り返すサッカーは自律神経を最も酷使するスポーツ。サッカー選手が、どれだけ筋トレしても他のスポーツに比べて引退する年齢が早いのはそのせいです。



また、疲れを放置すると免疫力にも悪影響を及ぼします。

――免疫力にもですか？

はい。免疫力という言葉は、扱いが難しい言葉ですが、わかりやすく説明するとそうなります。
疲れや睡眠不足が続くと風邪をひきやすくなるのがわかっており、睡眠時間が5時間未満の人は7時間以上の人に比べてインフルエンザの罹患率が3倍になるという研究結果もあります。
感染症が気になる昨今は、特に疲れを溜めないよう意識し、十分な睡眠時間を確保してその日のうちに疲労を解消しておきたいものです。

――リモート疲れを抑えてパフォーマンスを高めるために、明日からできることはありますか。

難しいことに取り組む必要はありません。自律神経の負担を軽減させる生活スタイルを心がけましょう。
まずは出勤する日もしない日も、起きる時間を揃えます。朝寝坊をする日があると寝るのも遅くなり、サーカディアンリズム（いわゆる体内時計）が乱れて自律神経に負荷がかかってしまうからです。
また、デスクワークで脳を酷使すると自律神経が熱を帯びてのぼせたような状態になるので、それを冷やすのも疲れを軽減する効果が期待できます。

自律神経の中枢は鼻腔の上にあるため、鼻から吸い込む空気をなるべく冷たくするとよいでしょう。冷房を使う場合は温度設定を25度程度まで下げてみてください。



「エコではない」と感じる方もいるでしょうが、2019年に姫路市役所で職員4000人を対象に実施した実験では、冷房の設定を28度から25度に下げたところ仕事の効率が上がって残業が減りました。光熱費もほとんど変わらないばかりか、結果として4000万円の節約効果もあったんです。

また、マスクを長く付けていると、吐く息がマスクを温めるので、熱がこもりやすくなります。そうすると、次に吸う空気も生ぬくなり、鼻腔が冷却装置として機能しなくなる。
これだと、自律神経が酷使されて疲れ切ってしまう恐れがあります。炎天下やランニング中のマスクなどはもってのほかです。

普段は鼻だけ出しておいたり、「3密」以外の場所ではマスクを外したりするなど、疲れなマスクの付け方を心がけることをおすすめします。

――疲れにくい仕事の進め方はありますか。

疲れたら休憩をとることを心がけるのは重要ではありますが、それだけでは脳を酷使し過ぎる場合があります。

「疲労」と「疲労感」は別物で、仕事へのやりがいや達成感がある人ほど疲労を自覚しにくいので、脳が発する3つのシグナルに注意を払うようにしてください。



脳が発する最初のアラームは「飽きる」です。
特定の神経回路を使い続けて脳がオーバーヒートした状態であり、その場所を使うのをやめてくれと信号を送っているのです。まずは休憩を取り、休憩後は異なる仕事に替えるのが理想です。

そのまま同じことを続けると細胞の酸化が進み、頭がぼーっとするなどして「作業効率が落ちる」という第2のサインが現れます。

第3のサインは、「眠くなる」です。

これは脳が強制的にその仕事をやめさせようとしている状態であり、休憩が必要です。リモートワークであれば横になることもできるので、時間を決めてベッドで休むのもいいでしょう。

休憩は短時間でいいので、時間を決めてこまめにも取る方が効果的です。

ある実験では、3時間の作業の合間に15分の休憩を取るより、55分ごとに5分の休憩を3回取る方が作業効率が高いという結果が出ています。



リモートワークでは座りっぱなしになりがちですが、長時間座り続けていると股関節が折れ曲がった状態となり、血流が滞ってしまいます。休憩時には椅子から立ちあがって歩くことを心がけましょう。距離は重要ではないので、トイレに行く程度で十分です。ちなみに「貧乏ゆすり」にはそれに代わる効果があることがわかっています。

マナーとしては勧められるものではありませんが、リモートワークならときどき足をゆすりながら仕事をするのもいいかもしれません。

疲労が蓄積すると免疫力が落ちてしまうことは前述しましたが、自律神経も免疫細胞も細胞である以上、本来の機能を発揮するには十分な栄養が必要で。

栄養バランスの取れた食事を規則正しく摂ることも心がけたいものです。

負のサイクルに陥らないために必要な「栄養」「疲労」「免疫」

日々のパフォーマンスを高く維持していくには「疲労」に加え、「免疫」と「栄養」を含めた3つの要素をトータルで管理することが重要になるという。「栄養」「疲労」「免疫」のトータルケアに着目する成分の研究開発に取り組む、医学博士でユージェナ研究開発担当執行役員の鈴木健吾氏にも、健康管理の重要性を聞いた。



「栄養」「疲労」「免疫」はそれぞれが影響し合っているので、トータルで管理することで良いサイクルとなって回り出します。細胞に必要な栄養が行き渡れば自律神経や免疫細胞も本来の機能を発揮できますし、自律神経が元気づれば疲労からも回復しやすく、免疫バランスも整います。

しかし、ビタミンやミネラルなど不足している栄養素があると細胞はうまく機能できない恐れがある。

一度溜まった疲れは睡眠で回復させる必要がありますが、自律神経のバランスが取れていないと質の良い睡眠が取れず、それで疲労が蓄積すると免疫力にもマイナスの影響を及ぼします。

体調を崩してしまうとバランスの取れた食事を摂っても消化吸収がスムーズにできず、自律神経や免疫細胞はますます弱ってしまうという負の連鎖が起こる可能性もあります。

若い世代ほど体調に無頓着になりがちですが、未来の自分は今の自分の積み重ねであることを意識してほしいと思います。

目の前の仕事を片付けながらエナジードリンクや濃いコーヒーを飲んで一時的に目を覚ますという人も多いでしょうが、それは持続可能なパフォーマンスとはいえません。

価値を生み出し続ける自分には、「栄養」「疲労」「免疫」で正のサイクルを回し、体調をベストに保つことは不可欠です。

忙しい人は睡眠や自炊の時間を確保するのが難しいですが、最初から完璧を目指すのではなく、手軽にできることから始めてほしいと思います。

当社の社名でもあるユージェナは、植物と動物の双方の特徴を持つため数多くの栄養素をバランス良く含んでいます。忙しい社会人や学生、主婦の方など、多くの方を支える存在を目指しています。

今後もビジネスパーソンの充実した毎日と、10年後、20年後の健康を支えていくための研究開発を続けてまいります。

（編集：君和田郁弥、中島洋一 構成：森田悦子 撮影：竹井俊晴 デザイン：田中貴美恵）
NewsPicks Brand Design制作