

## 「脳疲労」について思うこと

### ～脳疲労とは～

最近、「脳疲労」という言葉を何回か耳にしました。筋肉を使いすぎると筋肉疲労が起こって筋肉が正常に機能しなくなるように、脳も使いすぎると「脳疲労」を起こし、正常に機能しなくなるのだそうです。

九州大学名誉教授の藤野武彦氏は「脳に処理できる能力を超えた情報が入ってくるとオーバーフローして処理できなくなる。この状態を脳疲労と呼ぶ。」と説明しています。そして、昼と夜の気温差が大きくなる今の時期に起こりやすいと言っています。その理由として、気温によって脳のプログラムが違い（暑いと血管を広げるためのプログラムを作り、寒いと血管を収縮させるためのプログラムを作る）、気温差が大きくなると脳がプログラムを度々作り替えなければならず、それが脳にとってはストレスになり、脳疲労を引き起こしやすくなると説明しています。だるい、眠れなくなる、お腹が空いていないのに習慣で食べる、お通じがおかしくなるなど、快眠・快食・快便ができなくなった時が脳疲労の始まりかもしれないと指摘しています。

### ～脳疲労の症状～

脳疲労になると二つの異常が始めるそうです。一つ目は、視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚の五感の異常です。例えば味覚が鈍くなると、甘いもの・辛いもの・脂っこいもの等を好むようになり、更に味覚異常が進むと満腹中枢に異常をきたし、過食になります。そうすると肥満や糖尿病のリスクが高まり、生活習慣病、自律神経失調症、慢性疲労を引き起こす恐れがあるそうです。

二つ目は、言葉が理解できず誤解する、被害妄想のような思い込みが強くなるなどの認知異常です。認知異常が進むと思考力・

判断力・集中力や意欲が低下し、考えがまとまらない、物忘れが多くなる、うっかりミスが増える、イライラしやすくなるなどの症状が現れ、うつや認知症を引き起こす恐れもあるそうです。

### ～情報過多と脳疲労の関係～

脳神経外科の奥村歩医師は、「スマホ脳の処方箋」という本の中で「スマホの使い過ぎで情報過多となり、脳が『ゴミ屋敷状態』になっている人が多い」と言っています。藤野氏はその話を受けて、脳がゴミ屋敷状態になると脳へのストレスで神経細胞の活動が低下し、血流が減少することによって脳機能が鈍り、脳疲労の悪化に繋がりがねないと警鐘を鳴らしています。

### ～脳疲労にならないために～

では、脳疲労にならないようにするためにどのようなことに心がければ良いのでしょうか。

藤野氏の言葉で特に印象的だったのが、「自分の五感を活性化することが大切である」ということです。好きなものを見る・聞く・匂う・味わう・触れるなど、五感が喜ぶことをすれば脳の疲れがとれると話していました。

パソコンやスマホに接する時間が増え、それが当たり前の生活になっている現代において、脳のストレスを解放するために、それらと距離を置く時間をつくることも大切であると改めて感じました。同時に、「がんばる」+「ゆるめる」を自分流にほど良く日常生活に取り入れることも大切だと思ったところです。ある高校では、昼寝の時間を意図的に設定しているようです。脳を休ませるためには、何も考えないでポットとする時間を意図的に作るという点で、良い取り組みだと思います。

みなさんも「脳疲労の改善」という観点から心身の健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。

### 【コロナ感染未然防止のために引き続きご協力ください】

- ①入室時に入り口付近での手指消毒
- ②検温（受付時・2時間ごとの巡回時）
- ③風邪症状や体調不良の方は入室をお控えください。

学習支援室の情報については、QRコードからもアクセスしますので、ご覧ください。

