

# 脳過労について



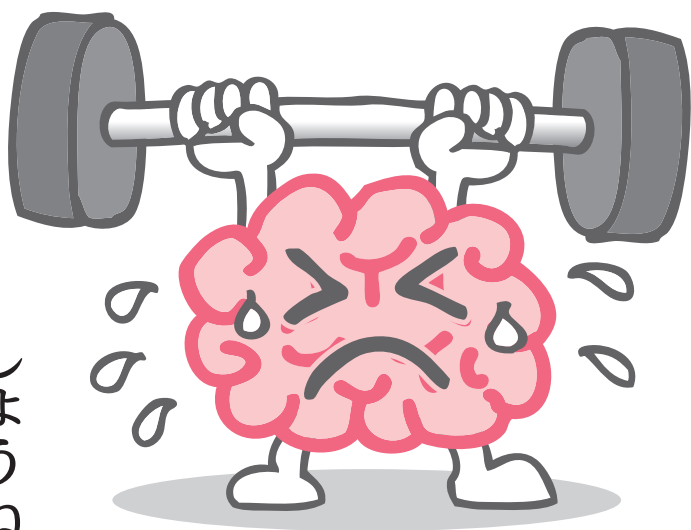
## 「脳疲労」や「脳過労」といった言葉を耳にしましたが、こういったものでしょうか？



疲労が改善  
せずに蓄積し  
た状態が過労

です。体の疲労に見えて  
実は脳過労だというこ  
とも結構あります。とい  
うのも、脳は寝ている間  
も働いているので、いつの  
間にか過重

労働になり  
やすく、特に  
常に体のバ  
ランスを取  
る自律神経  
が影響を受  
けやすいの  
です。その結

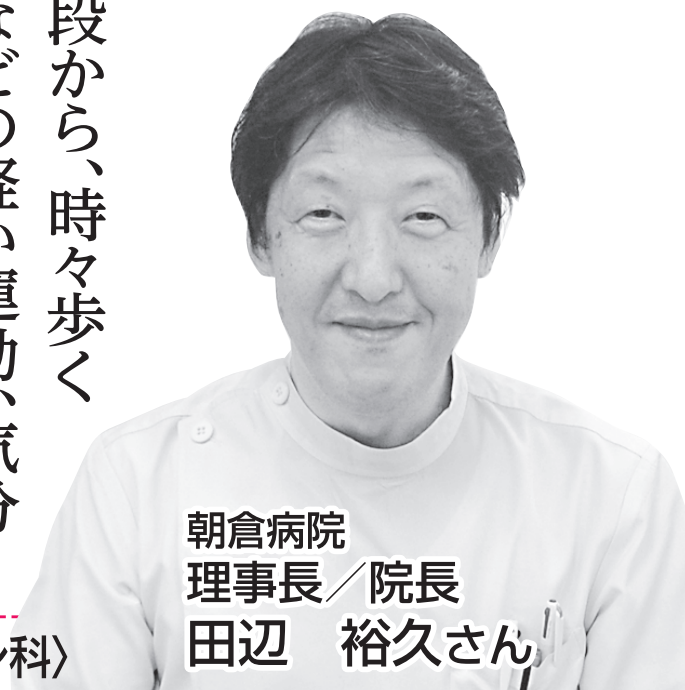


果、血流も悪くなり、意  
欲低下、漠然とした体  
調不良から、見た目も  
老けてきたり、最終的に  
脳の老化や認知機能低  
下にもつながります。普

段から、時々歩く  
などの軽い運動、気分

の切り替え、  
なるべく自分  
が楽しいこと  
をするのがお  
勧めです。好  
きな相手と好  
みの食事も適  
量ならいいで

しょうね。そして、何と  
いっても良質な睡眠が重  
要です。睡眠は短時間で  
も深いこと。日常生活で  
「飽き」を感じるならそ  
の兆候かもしれません。  
「秋」ならいいですが。



朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん