

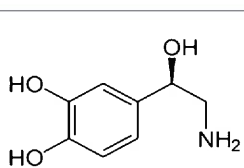
脳疲労×メンタルヘルス



世界メンタルヘルスデーは10月ですが、正直メンタルが落ちる時って、曇りや雨の日、蒸し暑い日もありませんか？ちょっとすると梅雨が来て暑い日も増えていきます。そこで、半年ほど早いですが、脳疲労とメンタルヘルスをテーマに調べてみました。

脳疲労とは 脳が過度に働きすぎた結果、疲れやすくなり機能が低下する状態を指します。具体的には、長時間の集中作業やストレスの多い状況が続くことで、脳が負担を感じ、その影響が体や精神に広がります。

脳疲労の特長



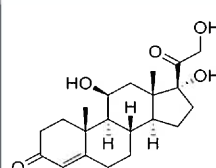
注意力散漫 ミス増加

関連するホルモン
ノルアドレナリン

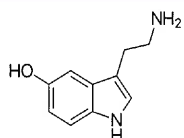
ノルアドレナリンは集中力や積極性を高め思考力、行動力を向上。ストレス反応で心拍上昇など戦闘モードに。分泌が乱れると無気力や疲労感を悪化させる。

記憶力 思考力鈍化

関連するホルモン
コルチゾール



ストレスに対処するために分泌されるコルチゾール。慢性的になると脳神経にダメージ。特に記憶を司る海馬に悪影響。さらに全身の疲労感や免疫力の低下も。



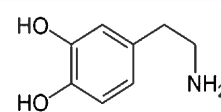
関連するホルモン
セロトニン

不安感 イライラ増加

幸せや安心感に関するホルモン、セロトニン。気分や睡眠、食欲も調整するホルモンです。不足するとイライラや不安、不眠やエネルギー低下を招き、全身の倦怠感も助長します。

モチベ低下

関連するホルモン
ドーパミン



やる気や報酬系に関与するホルモン、ドーパミン。不足するとモチベ低下や無気力感が発生。過剰になると情緒過敏に。



運転×脳疲労

運転中、脳の脳前頭前野、視覚野、小脳、海馬など複数のタスクを処理しており、とても高いレベルで活動しています。そのため、脳疲労は安全な運行に密接に関わります。脳疲労の特長としてピックアップしたホルモンの役割を紹介します。

ノルアドレナリンの役割

安全に運転するための基盤 集中力・迅速な判断、反応速度の向上に寄与。複雑な状況や予期せぬ事態に対処する能力に必須。脳の覚醒状態を保ち、交通環境に集中する能力を支援。適度な分泌は、疲労感を軽減。長時間の運転も集中力を持続させることを可能に。

セロトニンの役割

精神状態とパフォーマンスの土台

渋滞や不慣れな道路状況、時間に追われるプレッシャーなどのストレスを緩和し、不安を抑え、精神的な安定と冷静で落ち着いた判断を助けます。疲労や眠気を防ぐ助けもします。

コルチゾールの役割

ストレス対処と注意力強化 緊急事態に 対応するため、身体の準備を整え、注意力を高め、迅速な反応を可能にします。また、エネルギー源としてグルコースを供給し、体の機能を維持する働きも担っています。

ドーパミンの役割

注意力低下を防ぐ

報酬系に働きかけるので、集中力と運転の快適さを支えています。集中力が高まるので、より注意深く交通状況を観察する能力が向上します。また、緊張感やストレスも軽減します。

さて、高度に脳を使用しているみなさんは脳疲労を起こしやすいと言えます。さらにスマホやPCで動画（特にshort動画の連続視聴）などは、過度な情報処理となり得るため、脳疲労まっしぐら。脳疲労とメンタルヘルスは密接に関連しており、脳疲労が持続するとメンタルヘル스에悪影響を及ぼすこともあります。逆にメンタルヘルスの不調が脳疲労を悪化させるという負の連鎖に陥ることもあります。早めの対策で回復を。

ストレス増加

脳が過剰に働くと、コルチゾールが増加。不安感や緊張感を強めます。

睡眠の質の低下

不眠や睡眠の質の低下を引き起こし、メンタルにも悪影響を与えます。

気分の落ち込み

やる気が失われることがあり、集中力の欠如も伴いやすい。

意欲の低下

ドーパミンやセロトニンといった気分を調整するホルモンバランスが崩れ、抑うつ状態につながります。

脳疲労がメンタルヘルスに与える影響

脳疲労対策×メンタルヘルス改善



適度な休憩

1~2時間ごとに休憩を取ることで脳のリフレッシュが期待できます。場所を少し離れて（事務所の外や車外）休憩時に軽いストレッチや深呼吸を行い、血流を促進します。

水分補給

脳は主に水で構成されている為、十分な水分補給は脳細胞の正常な働きを維持します。コルチゾールの過剰分泌も抑える効果もあります。



深呼吸や瞑想

「今（瞑想などを行っているその瞬間）」に注意を向けてゆっくりと深い呼吸を行います。思考が少しずつなくなってゆきます。ストレスを軽減し、脳の負担を和らげます。寝る前がおススメ。深い呼吸をする際は、鼻呼吸を忘れずに。



話す

心配や不安を信頼できる人に話すことは、感情を整理し、脳への負担を軽くします。相手は筋肉でもAIでもいいです。なんでも受け止めてくれます。



適切な栄養

抗酸化物質（ビタミンCやE・ブルーベリーや緑茶、高カカオチョコ、カレー（ウコン））

脳細胞を保護し、疲労回復を促進、抗炎症 オメガ3脂肪酸（鮭やマグロ・アジなど青魚）

焼くと失われるので、生で食べられるものが○。脳機能のサポートをしています。

クエン酸（梅干しや冷凍カシス、柑橘類など）

疲労物質を分解してくれ、デトックスしやすく。

マグネシウム（玄米やアーモンド、緑黄色野菜）

脳の過剰な興奮を抑え、炎症も抑えます。



音楽を聴く

疲れている時はリラックス系や自然音を取り入れたもの、元気が欲しい時はお笑い系など、ポッドキャスト

（Spotifyなど）を聞くことでストレスを和らげることが出来ます。また、睡眠前に穏やかな音声を聴くことで疲労回復のサポートもしてくれます。物は使い様です。