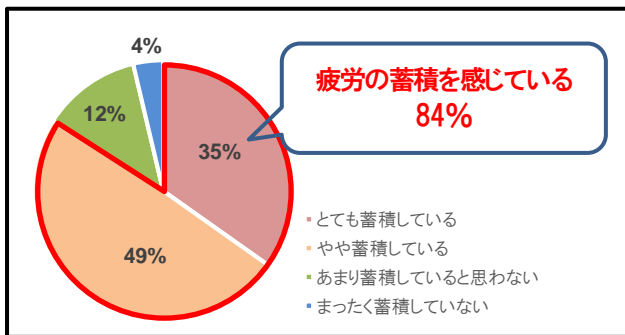


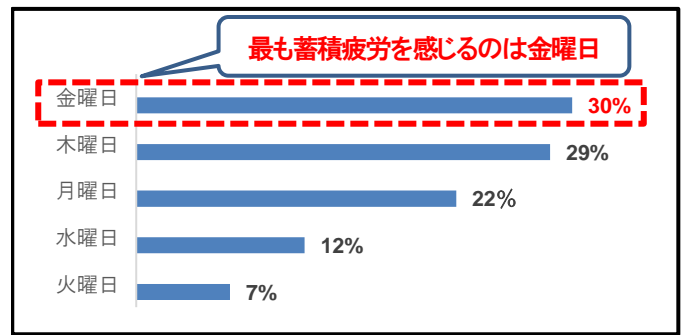
蓄積疲労を実感しているビジネスパーソンは8割以上 疲労度MAXは金曜日！産業医がすすめる金・土・日の蓄積疲労の解消法 監修:産業医 大室 正志先生

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表: 対馬ルリ子/産婦人科医)では、疲労に関する意識調査を首都圏在住の854人(20代~50代男女)を対象に実施いたしました。その結果、8割以上が疲労の蓄積を感じていることがわかりました(グラフ1)。また、最も疲労感の蓄積を感じるのは、週末に向かう金曜日・木曜日が上位にあがりますが、週明けの月曜日が3位であることから、週末にリフレッシュできていない人が多いことがうかがえます(グラフ2)。

グラフ1:蓄積疲労の実態(n=854)

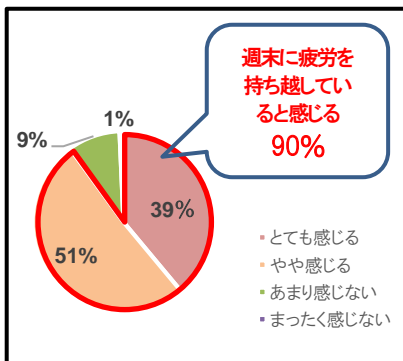


グラフ2:最も疲労の蓄積を感じる曜日 (n=519)

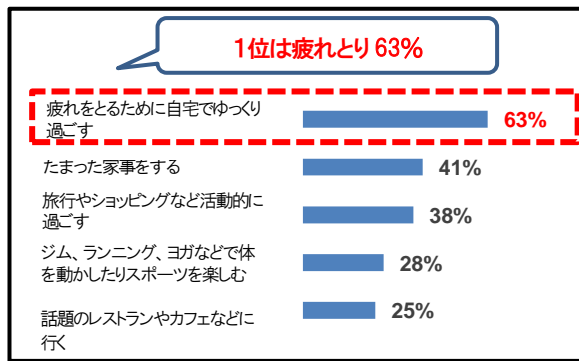


さらに、週末の実態について確認したところ、平日にたまった疲れが週末まで持ち越されてしまっていると感じている人は約9割に及んでいます(グラフ3)。週末の過ごし方は「疲れをとるために自宅でゆっくり過ごす」が第一位にあがり(グラフ4)、疲れを引きずり良い週末を過ごせなかったと感じている人は約8割という結果に(グラフ5)。週末を蓄積疲労の解消に費やし、良い週末が過ごせていないという現代人の実態が浮き彫りになりました。

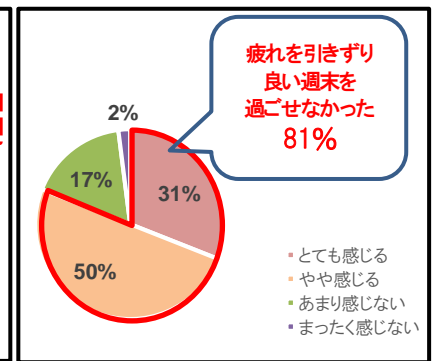
グラフ3:蓄積疲労の持ち越し感(n=717)



グラフ4:週末の過ごし方 BEST5(n=717)



グラフ5:良い週末を過ごせなかった本音(n=717)



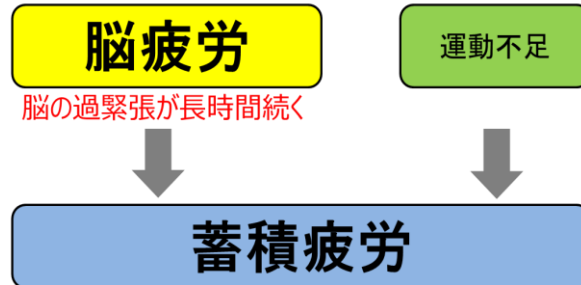
この結果から、国内約30社の企業の産業医を担当し、ビジネスパーソンに詳しい大室正志先生は、以下のように述べています。『近年、働き方改革で短い時間で高いパフォーマンスを求められるようになり、30代後半世代のミドル層が疲労の蓄積を訴えるケースが多くなっています。疲労の正体は“脳疲労”です。現代人はデジタル機器に囲まれ、交感神経が優位な過緊張状態が続き、脳の疲労を加速させてしまいます。さらに、長時間のデスクワークにより身体を動かさない“運動不足”も脳疲労に拍車をかけます。』と指摘しています。

また、9割が平日に蓄積した疲労を週末に持ち越しており、8割以上が良い週末を過ごせなかったと回答している点について、『モバイル機器の発達で、どこでも仕事ができる恩恵をもたらしましたが、その一方で休みの日も仕事気分が抜けきらない人を生んでしまう結果になりました。つまり、休日でも「仕事脳」がシャットダウンされないスクリーンセーバー状態で、完全に休めているとは言い難い状況になっています。そんな状態であると、疲労が取れないまま月曜日を迎えることになってしまいます。実は、休日に仕事モードをシャットダウンしてリフレッシュした人の方が、週明けから元気に仕事に取り組んでいます。充実した週末を迎えるために、金曜日の夜のうちに溜まった疲れを取っておくことが大切です。』と、金曜日に蓄積疲労をリセットすることをすすめています。

現代人の疲労とは

現代人は、日々の疲労が蓄積し慢性的な疲れがぬけない「蓄積疲労」の状態に陥っています。蓄積疲労の正体は、脳の過緊張が長時間続くことによる「脳疲労」です。さらに、現代人のライフスタイルからくる運動不足も疲れを助長します。

図1:現代人の疲労の本質



<疲労の原因>

●常に脳を酷使、脳への負担が増大

近年、交通網の発達に加え、モバイルツールの発達により、どこでも仕事のメールチェックや作業ができるため、脳を休められるスキマ時間がない状態に陥っています。

●視神経からの影響

私たちの生活に欠かせなくなったPCやタブレットなど、発光するディスプレイを見つめることで、視神経を通じて脳も疲れさせてしまっています。

●現代人の脳はバッテリー容量が同じでアプリが増えたスマホ状態

人間の身体は20万年前からほぼ同じ構造ですが、私たちが1日に受け取る情報量は江戸時代の1年分ともいわれ、膨大な情報量に接しています。いわば、現代人の脳はバッテリー容量が同じでアプリが増えた状態といえます。

●運動不足

長時間のデスクワークにより、同じ姿勢であまり動かない状態が続くと、筋肉が固まってしまい血行が悪くなります。運動不足は肩こり、腰痛、冷えなど、さまざまな身体の不調を引き起こします。

以下は、大室正志先生が、過重労働面談の際に(疲労蓄積度調査に基づいた)通常の項目に加えて質問する項目です。長時間労働者は、シャワー派とデスクランチ派が多数という傾向があり、時間的効率を求めた結果、かえって非効率になっている可能性を指摘しています。

産業医からの質問項目	解説
1.お風呂でなくシャワーが多くなっていませんか？	多忙だと湯船入浴よりもシャワーのみになりがちです。湯船入浴は疲労を取るほかにリラックス効果もあり、良質な入眠につながります。「忙しく、時間がないので、効率よく手短かに。」という気持ちからの行動ですが、効率を考えてよかれと思ってしていることが、かえって非効率的になってしまっています。
2.デスクランチが多くなっていませんか？	ランチ時には仕事の環境から離れて外に出ることで、外の空気を吸ったり太陽の光の刺激を受け気分転換にもなり、ランチ後の仕事にリフレッシュした気分で取り組みます。同僚との会話の時間を持つこともパフォーマンスを上げることに寄与します。
3.休日に好きなことができていますか？	休日は仕事から離れ、精神的にも低ストレスな状態といえます。それに関わらず、趣味や好きなことができていない場合は要注意です。また、土日はずっと寝ているという人は、ゆっくり過ごしていても、実は疲れが取れません。長時間の睡眠は睡眠の質を下げたまま、月曜日からぐったりしてしまいます。
4.急にミスが増えたり人とのコミュニケーションが億劫に感じていませんか？	普段1時間でできることが1時間半かかるなど、約4割作業効率が下がったり、ミスが増えたら要注意です。また、電話に出る、人と会うことが億劫に感じる場合は、かなり疲労が蓄積している状態と推察されます。

<蓄積疲労の解消法>

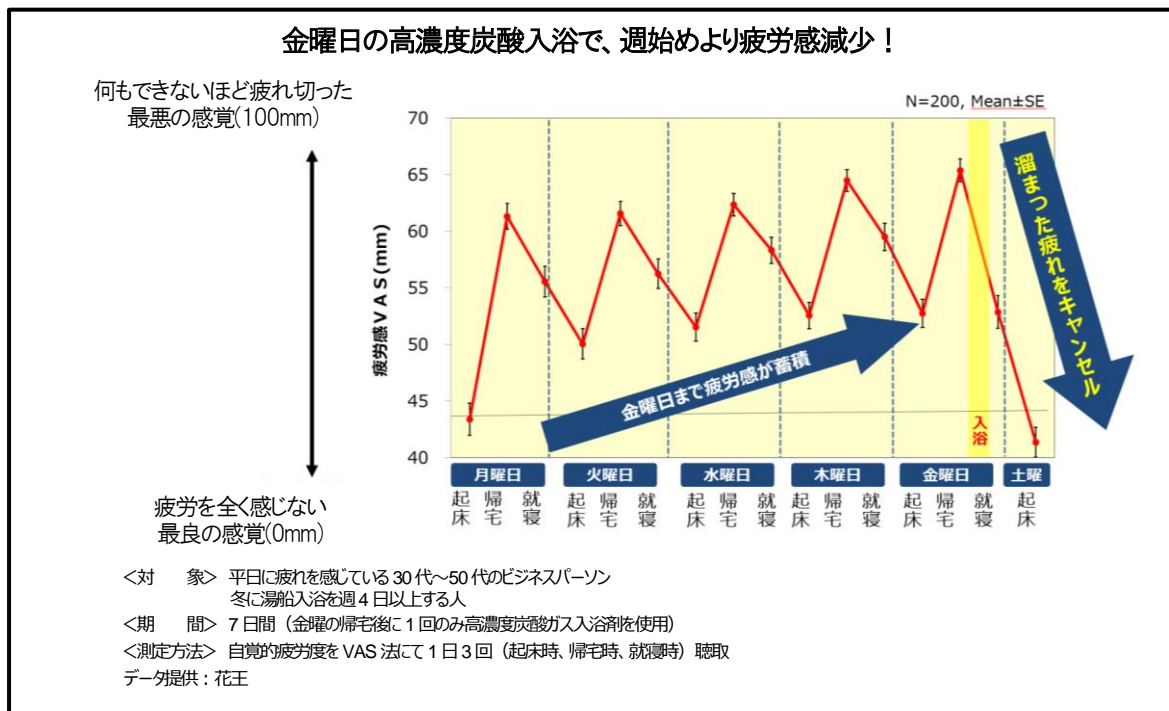
蓄積疲労の解消法は、まず良い睡眠をとることです。良質な睡眠をとれば疲労が溜まりにくくなります。忙しくて睡眠時間や質が十分でない人は金曜日の夜に、以下の疲労回復法を試してみましょう。金曜日のうちに疲れをとって、充実した週末に！

1. 蓄積疲労の解消には金曜日の高濃度炭酸入浴を！

月曜日から金曜日に向かって疲労感が蓄積していきます。蓄積疲労の解消には、炭酸ガス入りの入浴剤を入れた38～40℃のお湯に10～20分浸かります。炭酸入浴なら、リラックスに最適なぬるめのお湯でも末梢の血管を拡張して血流をよくするため、効率的に疲れをとることができます。

以下のデータは、一週間の疲労感の変化を示したものです。疲れが蓄積した金曜日の夜に高濃度炭酸ガス入りの入浴剤を入れたお湯につかると、溜まった疲れが減り、土曜日の起床時には月曜日の起床時よりも疲労感が減っていることがわかります(データ1)。

データ1:一週間の疲労感の変化



2. 運動不足解消

軽く汗をかくような早歩き、自転車こぎや軽めのランニングのような有酸素運動を、疲れないう程度、心地よいと感じる程度にすると良いでしょう。特に、手足の先が冷えて眠れないという方は運動習慣を取り入れて、血行をよくすることをおすすめします。

3. 脳の過活動をクールダウン

頭を使わずに集中して手を動かす、塗り絵、写経、編み物のようなことをしてみるとリフレッシュできます。

大室 正志(おおむろ・まさし) 産業医



1978年 山梨県生まれ。

医療法人社団同友会産業医室勤務。2005年産業医科大学医学部医学科卒業。都内の研修病院勤務を経て、産業医科大学産業医実務研修センター、ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社統括産業医を経験し、現職。

専門は産業医実務。メンタルヘルス対策、インフルエンザ対策、生活習慣病対策など企業における健康リスク軽減にも従事。

現在、日系大手企業、外資系企業、ベンチャー企業、独立行政法人など約30社の産業医を担当。

「ビジネスパーソンの疲れのスペシャリスト」「労働と健康のスペシャリスト」として数多くのメディアに登場している。

著書『産業医が見る過労自殺企業の内側』(集英社新書)

『産業医と弁護士が解決する社員のメンタルヘルス問題』(中央経済社)

『リーダーの教養書』(幻冬舎)

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

・発 足 日 : 2014年9月1日

・医師・専門家: 対馬 ルリ子 (産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長)

(50音順) 小島 美和子 (管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役)

(敬称略) 川嶋 朗 (統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授)

中村 格子 (整形外科医、スポーツクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長)

福田 千晶 (産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー)

渡邊 賀子 (漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長)

・協 賛 : 花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社 (あいうえお順)

・Web サイト: 『ウェルラボ』: <http://www.well-lab.jp/> (2014年9月11日 OPEN)

<意識調査概要>

調査方法 : インターネット調査

調査期間 : 2018年8月7日~8月9日

調査対象 : 首都圏の20歳~59歳の男女 854名

*業務でデジタル機器を使用する、土日祝日休みの働く男女

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9155 Email:info@well-lab.jp