

〈第18回〉 疲労回復のコツ

日本プライマリ・ケア学会 広報委員長
医師

板東 浩 フィジカルタフネス



志摩与作課長の部下には、かわいがっている後輩の田丸博夫(たまる・ひろお)さんがいます。彼はとても気が良い性格で、気配り、目配り、心配りができるのです。これは素晴らしい長所ですが、逆に、少し困ることもあります。人から頼まれると断り切れず、自分が悩んだりしてしまうことも。デリケートで神経が細く、気弱かもしれません。

最近、仕事のノルマや人間関係で少し疲れているとのことで、一緒に酒を飲むことに。

志摩 博夫君、いつもごくろうさん。君は仕事もこなし、周りの人にも優しくて、助かっているよ。

博夫 ありがとうございます。先輩にはいつもお世話になります、本日はお忙しいところ申し訳ありません。

志摩 それで、疲れているとはどうしたんだ?

博夫 はい、実は、会社内部の仕事は今までと同じで大丈夫ですが、A社、B社との交渉で、先方がいろいろと無理をいうのです。

志摩 そうか。あの会社はそういう傾向があるな。

博夫 また、家では教育問題で妻と意見が合わず、両親も関わってきて、ホトホト困っています。

志摩 なるほど、それは大変だな。

博夫 それで、夜は寝られず仕事にも集中できず、疲れが蓄積しまったのです。私の名前「溜まる・疲労」にぴったりですよ・・・。

志摩 わかった。どうしたらいいだろうか? まずは、問題点を箇条書きにしてみよう。

博夫 そのあとで、何をすればいいですか?

志摩 うん。それぞれの問題には、いくつかの原因が関わっているので、それを記載してみるんだ。

博夫 わかりました。こうすれば、問題点や原因が冷静に把握できるんですね。

志摩 そのとおり。この方法で全体像がわかれば、対処法がおのずと出てくるから、心配ない。

博夫 ところで、疲労をとる特効薬はあるんですか?

志摩 いや。そんな理想の薬はないよ。気を使いすぎで疲れた場合には、寝て休んでもダメだ。スポーツ

などで発散し、体を使って汗をかいて、バタンキューとぐっすり寝るのが一番といわれているよ。

解説

そもそも、疲れとは、身体的なものや心理的なものがあります。現代の日本では、筋肉に大きな負担を強いる肉体労働で疲れるのは稀といえます。一方、コンピュータを使った仕事が続いたり、対人関係など心理的ストレスで精神的に疲れたりする場合が多いといえましょう。

ここで紹介したいのが、最近注目されている「VDT症候群」です。VDTとは、パソコンやテレビゲームなどの端末を表すVisual Display Terminal(画像表示端末)のこと。長時間の作業によって、①目、②身体、③心が影響を受けます。別名テクノストレス眼症とも呼ばれ、目の疲れやドライアイ、首や肩のコリ、抑うつ感、めまい、睡眠障害などがみられます。

内科医である筆者は、ピアニストやスピードスケート選手でもあります。VDTの作業などで疲れた場合には、表のような工夫で、体調管理をしています。参考になれば嬉しく存じます。

(図表) 板東式疲労回復法

◆心に対して

- ・好きな音楽を聴き心を癒す(受動的音楽療法)。
- ・カラオケで歌い発散する(能動的音楽療法)。
- ・絵画や書道など、心に良い汗をかく(芸術療法)。
- ・川柳や落語など、話芸を楽しんで笑う。
- ・友人や知人との語らいで心理的発散を。

◆運動で活性化

- ・目の疲れには、熱い蒸しタオルが有効。
- ・風呂を活用。ぬるめ、熱めなど工夫する。
- ・サウナなど、温水と冷水を交互に使い皮膚刺激。
- ・首にタオルを巻いて運動し、多量の汗をかく。
- ・ストレッチだけでも身体には十分な刺激。

◆食事や栄養、ほか

- ・多食はむしろ逆効果。ほどほどの量に。
- ・アルコールに依存せず、適量を心がける。
- ・薬は最低限とし、ビタミン程度で十分。
- ・ちまたにあふれる高価な薬やグッズは不要。