

Work on Life はたらくために、大切なことを。



のうひろう

## 脳疲労ってなに？

## 気づかないうちに疲れていませんか？

最近、なんだか頭がぼーっとする、集中力が続かない、このような症状に心当たりはありませんか？その症状は、もしかすると、「脳疲労」かもしれません。現代社会には情報が多く、私たちの脳は情報処理のために常にフル稼働しています…。その結果、知らず知らずのうちに脳が疲れ切ってしまうことがあります。そんな時は意識的に脳を休める「脳の休憩時間」をぜひ取り入れてみましょう。

## 脳疲労の原因とサイン

脳疲労という言葉は、正式な病名ではありません👉

脳の不調や疲れをイメージしやすくするためか、「**脳疲労**」「**ブレインフォグ**」といった言葉が使われることが増えてきました。**脳疲労状態を放置し一定期間経過すると、うつ状態やうつ病に移行すると考えられているため、「脳疲労」の状態であることに早く気づき、早めの対処を行うことが重要と**言われております。

## 脳が疲れる原因は？

- 複数のことを同時に行う：脳のエネルギー消費量が増える
- ストレス：ネガティブな感情によって「**扁桃体**」が過剰に働き、それを抑えるために理性をつかさどる**前頭葉**がエネルギーを多く使う。
- 睡眠：睡眠の質が悪いと脳が疲れたままになる

## 脳疲労のサインって？

次のような状態が続く場合、脳疲労かもしれません。

- 以前は簡単にこなせていた仕事が進まない
- 帰宅後にぐったりして何もしたくない
- 判断が難しくなり、一度に多くの情報を処理できない
- イライラして周囲にあたってしまう

他にも、寝ても疲れが取れない、眠りが浅い状態が続く、頭痛や肩こり、全身のだるさなど、身体にサインが出ることもあります。



## 脳の休憩時間を確保しよう

## 睡眠を見直す

- 決まった時間に寝る・起きる
  - 寝る前にスマホやテレビを見ない
  - 眠くなってから布団に入る
- 「睡眠の質」を上げることで、**脳の疲れをとってあげましょう。**



## 「休む」時間をつくる

- 忙しくても一息つく時間が大事👉
- スマホを手放すだけでもOK
  - 意識して**何もしない時間**を作ってみましょう



## 「やること」を整理する

タスクが多いと脳はパンク寸前！  
ToDoリストやスケジュールを整理  
やることを「見える化」しましょう。



## リラックスする習慣を

- 自分にとって心地よい方法を見つけてみましょう🍀
- ヨガなどの軽い運動
  - 深呼吸などで呼吸を意識する
  - 好きな音楽を聴く etc.

脳疲労を感じる状態が長期間続く場合、休息や工夫だけでは回復が難しいことがあります。**うつ病**においては「思うように頭が動かない」「同じことを何度も反芻してしまう」といった症状が現れることがあります。不調が続いている場合は、ご相談ください。

ご相談は  
こちらから

参考：厚生労働省：治療と仕事の両立支援ナビ [https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/column/column\\_03.html](https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/column/column_03.html)  
脳が機能低下する「脳疲労」とは？うつ病との関係についても解説 <https://www.tokyo-yokohama-tms-cl.jp/brain-fatigue/>



WITH MIDWIFE

本社：大阪府大阪市東区東野田 4丁目15番82号 QUINTBRIDGE 303  
Email: thecare@withmidwife.jp HP: https://thecare-biz.jp/



Wellness Coordinator  
赤坂 智美

日本新薬グループ共済会様  
LINE相談 QRコード

