



年末年始は遠出をしたり、カウントダウンや初詣など普段より遊びや飲酒をする機会が増えてきます。リフレッシュできた方もいるかもしれませんが、なかには『正月疲れ』を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は『疲労』についてご紹介します。

疲労は、肉体的疲労、精神的疲労、神経疲労の3つに大きく分けられます。

【肉体的疲労】 主な原因は、筋肉を動かすためのエネルギーの不足と、疲労物質(乳酸)の蓄積によるもの。ガソリンが切れた車が動かないのと同じように、筋肉もエネルギー不足の状態では力を発揮できません。乳酸は糖質が分解されエネルギーとなる時にできる物質です。筋肉は酸性に弱いため、乳酸が多く蓄積されると十分に働くことが出来なくなり、疲れやだるさ、筋肉の張りとなって現れます。また同じ姿勢を続けるなど、筋肉が緊張した状態が続いていると、そこに乳酸がたまり、筋肉の働きは悪くなります。更に筋肉は適度に動かさないでいると委縮していき、徐々に弱まり疲れやすい身体を作ってしまうそうです。

【精神的疲労】 人間関係や悩み事などのストレスを原因とする心の疲れです。

【神経的疲労】 デスクワークなどで視神経や脳が緊張した状態が続くことで起こる頭の疲れです。

お正月疲れを効率よく解消しましょう

疲れはこじれる前に解消しておくことが大切です。休日を家でゴロゴロと過ごすより疲労回復を心掛けてみましょう。

《姿勢》

デスクワークや家事など同じ姿勢を長時間続けると、一部の筋肉が緊張し乳酸がたまってきます。更に動かない筋肉は血行が悪くなりたまった乳酸が排出されにくくなってしまい、なかなか疲れが取れないという状態に。筋肉に負担をかけすぎないように正しい姿勢を心掛け、同じ姿勢を続けたときには簡単なストレッチをすることをお勧めします。



《休養》

ゴロゴロと横になっているだけが休養ではありません。心と身体をリフレッシュすることも大切です。お風呂は浮力・水圧・水温の働きで筋肉を緩ませ、血液循環がよくなります。血液循環がよくなることで、体内の老廃物を排出させるとともに、神経の緊張もほぐしてくれます。ぬるめのお湯にのんびり入りましょう。お風呂の中で疲れている部分をマッサージすると効果的です。



《睡眠》

睡眠は脳や身体を休めるとともに、成長ホルモンが分泌され細胞が活発になったり、食べ物が消化吸收され栄養が蓄えられます。次の日の活力になるエネルギーが作られる大切な時間なのです。心地よい睡眠が得られるよう寝室の照明や枕の高さを調節するなど工夫をしてみましょう。

《運動》

筋肉にたまった乳酸は、適度に体を動かすことで、よりスムーズに排泄されます。疲れたといってゴロゴロ動かないでいると、乳酸の排出が遅れ、なかなか疲れが取れなくなります。適度な運動は、筋肉や内臓の動きを活発にし、血液の循環を良くし疲れにくい元気な身体を作ることに役立ちます。



《食事》

- 1日3食、栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。
- **ビタミンB1**: 糖質などをエネルギーに変換する働きをもち筋肉や神経の疲れを和らげるため、疲労回復に役に立ちます。(豚肉・豆腐・玄米・うなぎ・落花生など)
 - **ビタミンB2**: 乳酸などの疲労物質を排出するのに必要です。不足すると疲れが取れにくくなります。(レバー・牛乳・卵・納豆など)
 - **カルシウム**: 筋肉のスムーズな働きに必要です。精神的な疲労やストレスを緩和します。(牛乳・チーズ・小松菜・ひじきなど)
 - **鉄分**: 体内に酸素を運ぶだけでなく、エネルギーを作り出すために必要な成分です。(レバー・赤身の肉・貝類・ほうれん草など)



謹んで新春のお慶びを申し上げます

旧年中はご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

本年も皆様の健康維持のお手伝いが出来ますよう

職員一同努めて参ります。

イ可存よろしくお願ひ申し上げます。



全国の処方箋を受け付けます
お気軽にご相談ください。

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

きいん薬局原田店

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910

今月の担当は大塚です