メルマガ59号コラム

…………………………………………………………………………………………………
ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー
◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇　≪　コ ラ ム　≫　◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆

産業保健推進センター

　日曜夕方６時３０分からＩＢＣで「夢の扉+」という番組が放送されています。

　先般、「世界初！疲労のメカニズムを解明し、“疲れ”を数値化！　疲労大国ニッポンを救いたい！～新常識をつくった医学博士」というタイトルで番組が放送されており、ご覧になった方もいらっしゃるかと思いますが、興味深い内容でしたので、以下に概要をご紹介したいと思います。

１　疲労の原因は乳酸と多くの人が認識しているが、むしろ乳酸は疲労回復を早める物質であり、筋肉を動かしエネルギーを使えば使うほど乳酸は増えていくが、乳酸は壊れた筋肉を修復し、疲労を回復させる効果がある。

　疲労を引き起こす真犯人は、活性酸素であり、活性酸素は、老化と関係の深く、私たちが活動すると必ずエネルギーを作るための副産物として出てくるものである。

　人は食べ物と酸素からエネルギーを作る体に入った酸素のうち数%が活性酸素になるが、活性酸素は体内の細菌を退治してくれる一方で、オーバーワークになると大量に増え、正常な細胞を傷つけてしまう。

　この傷ついた細胞が修復されないまま蓄積されている状態が疲労である。

２　疲労回復に、ずば抜けて効果的な物質は「イミダペプチド」で、イミダペプチドを1日200㎎摂取し続ければ疲労の回復に効果があることが証明された。

　通常の疲労回復物質はまんべんなく体内に行き渡るのに対し、イミダペプチドは疲労の溜まりやすい場所にピンポイントで作用し、効率よく疲労を回復してくれる。

　イミダペプチドが豊富な食材は、マグロ(長時間海を回遊)の尾びれ、渡り鳥がその代表で、マグロの場合は1日80g、渡り鳥の代わりに鶏のムネ肉100gを食べると効果的である。

３　過労死の原因の1つは、脳が自分の疲れを認識できなくなり無理を続けてしまうことであるが、これまでの疲労度の調査方法は主にアンケートであり、これでは患者の主観に頼るばかりで効果的な治療が行なえない。

　感覚頼りだった疲れを数値化する疲労度計を開発し、疲労度計で測定した結果、ある程度の異常がある人には、強制的に休みを取ってもらう。そういう仕組みを作ることによって過労死を減らすことができる。

　この疲労度計は、

　　ア　自律神経のバランス、脈と心電図を同時に計測する

　　イ　自律神経の機能年齢を測る

ことで疲労度を測定する。

　疲労度を測れるというのは画期的ですね。「面接指導のように、労働時間が一定の限度を超えた労働者の方は、測定してもらう」、というようになっていくのかなぁ～　なんて思ったりしています…

…………………………………………………………………………………………………
ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー