

# 頭が冴えない理由

「頭がぼーっとする」、「集中力が続かない」、「判断力が鈍っている」、「考えがなんだかまとまらない」と言うように「なんだか頭が冴えないなあ」といったこと、最近ありませんか？これは頭が上手く働いていない状態のサインなのです。

## 脳によって、考えたり、動いたりしている

ご存知の通り、私達が物事を考えたり体を動かしたりするのは、脳が働いて指示命令を出しているからです。少し専門的な話になりますが、臭覚・視覚・触覚・聴覚・味覚の五感、その感覚の統合、そして思考などは「**大脳（大脳皮質）**」と言われる一番大きい脳の部分はその役割を担っています。

この大脳の部分がしっかりと機能すると、集中力が増したり、作業をテキパキこなせたりします。逆に、この大脳の働きが何かしらの理由で阻害されてしまうと、一気にパフォーマンスが下がってしまうのです。

## 大脳の天敵はストレス！

大脳の健康が損なわれてしまう理由、その大きな原因の一つは**ストレス**。適度なストレスは心身を強くしてくれるのですが、過度のストレスを長い期間に渡って受け続けてしまうと、**ストレスホルモン**である「**コルチゾール**」が過剰に増えてしまい、脳に悪い作用を起こしはじめます。

本来、「**コルチゾール**」は代謝活動を高め、**ストレス耐性**を整えるホルモンです。しかし、過剰に分泌すると脳の神経細胞（特に**海馬**：学習や記憶に関する器官）を破壊してしまい、それが記憶力や作業効率の低下に影響して、全体的に頭の働きが悪くなってしまいます。

## 大脳からストレスを追い出して！

ストレスはなくそうと思ってなくせるものではありませんが、日々の**ストレス低減**におすすめなのが「**活動的になる**」こと！科学的にも『**定期的な運動**』は**コルチゾール**の調整/コントロールに有効的であることが証明されています。

## これで解決！ストレス軽減の運動ポイント

### ①運動の負荷は「ちょっときつい」と思うくらいで

辛い運動は**コルチゾール**を増やしてしまいますので、その手前の「ちょっときつい」と感じる程度の負荷を目安に運動をしてみましょう。時間も1日20分程度で大丈夫！

### ②規則的な頻度で

運動頻度は週2回-3回を目安に習慣化し始めることからでもとても効果があります。ウォーキングもいいですし、自宅で動画を見ながら筋トレ、ヨガ、ボクササイズなど興味のあるものからはじめてみるのもOKです。

### ③キーワードは無理なくマイペースに！

運動しなければ、、、と億劫になってしまうのもストレスですよね。大切なことは無理せず、マイペースに取り組むことと、時間とやることを事前に決めておくことです。

運動後は頭がスッキリするのを感じ、「気持ちよかったね」と自身と対話してみましょう！

\*参考文献  
 須藤美智子.運動と職業ストレス-運動を活用した職域におけるストレス対策-.産業ストレス研究.2002  
 定藤規弘.交感神経活動の脳内ネットワーク.自律神経56(2).2019  
 岡本泰昌.ストレスを感じる前頭前野-ストレス適応破綻の脳内機構.日本薬理学雑誌126(3).2005

(文責) 廣瀬聖一郎 (理学療法士)

