



「週末にたっぷり寝たはずなのに、月曜の朝から体が重い」「重要な会議中に強い眠気に襲われる」「普段なら気にならないことでイライラしてしまう」、こんな経験はありませんか？

これは単なる「疲れ」ではなく、日々の長時間の業務やストレスにより、心身の消耗が回復しきれていないサインかもしれません。こうした初期のサインを「気合で乗り切ろう」と放置してしまうと、心臓や脳の病気、あるいは心の不調など、重大な健康問題につながる恐れがあります。ご自身の体の声に耳を傾け、適切な対応を知っておきましょう。

● 疲労が蓄積する原因

■ 自律神経の乱れ

長時間の業務や緊張状態が続くと、体を活発にする「交感神経」が過剰に働き続けます。これにより血圧や心拍数が上がり、血管に持続的な負担がかかってしまいます。¹

■ ストレスホルモンの影響

交感神経が優位な状態が続くと、ストレスに対抗するためのホルモンが分泌され続けます。これが慢性化すると、血液が固まりやすくなり、心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが高まります。²

■ 睡眠不足

忙しいとどうしても睡眠時間が削られがちです。睡眠不足は脳の疲労回復を妨げ、集中力や判断力の低下、不安感などを引き起こし、思わぬミスの原因にもなります。

● 疲労蓄積を防ぐ・解消するポイント

■ 十分な睡眠時間を確保する

個人差はありますが、1日6時間以上、理想的には7～8時間の睡眠を最優先で確保するよう心がけましょう。³ 平日の睡眠が不足している方は、休日にご家族の理解を得ながら、ゆっくり休む時間を作ることが大切です。

■ 睡眠の質を高める環境づくり

就寝前のスマートフォンやパソコンの光は、体内時計を乱す原因になります。就寝前は画面を見るのを控え、寝室の温度や照明を心地よい状態に整えて、リラックスして眠りにつけるようにしましょう。

■ こまめに体を動かし、負担をリセットする

デスクワークが中心の方は、1時間に1回は席を立ち、軽いストレッチをして筋肉の緊張をほぐしましょう。少し体を動かすだけでも血流が良くなり、疲労物質がたまりにくくなります。⁴

■ 心安らく時間を作る

休日は仕事の連絡を控え、好きな趣味や軽い運動を楽しむなど、心からリラックスできる時間を意識して設けましょう。頭を仕事から切り離すことが、脳の疲労回復につながります。

■ 無理をせず業務の優先順位をつける

今日中に終わらせるべきこと、明日以降でもよいことなどを整理し、一人で抱えきれない時は、早めに周囲に相談して業務を分担することも大切です。

● ワンポイントアドバイス

週末に長時間眠る、いわゆる「寝だめ」で平日の睡眠不足を解消しようとする、体内時計が大きく乱れ、かえって月曜日の朝にだるさを感じやすくなってしまいます。睡眠不足を感じている時は、休日の朝もなるべく普段と同じくらいの時間に起きよう心がけてみてください。平日・休日にかかわらず睡眠時間を確保することが何よりも優先です。どうしても眠気が取れない場合は、午後3時までに15～20分程度の短い仮眠を取ることで、夜の自然な睡眠リズムを崩さずに、脳の疲労を優しくリフレッシュさせることができます。⁵

● 隠れた不調を放置しないために

近年、心身の不調を抱えたまま無理をして働き続けることが、ご自身の健康だけでなく、結果的に仕事の能率低下などにつながることが分かっています。疲労や気分の落ち込みは、誰にでも起こり得るものです。「これくらい普通だ」と頑張りすぎず、不調の兆しを感じたら、産業医や保健師、社内の相談窓口などをためらわずに活用してください。

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。