

～9月8日は休養の日です～

9月 休養学（休む+養うで疲労回復）

■ 日本の疲労者割合について ■

一般社団法人日本リカバリー協会が全国10万人調査をしたところ、2024年に疲労を感じている人は、女性80.4%、男性76.1%と高頻度でした。

日本では、「我慢することが当然」、「休まない美德」といった価値感が依然として残存していますが、それは大きく間違っています。疲労を感じている者が多いこともあって、慢性疲労による人達の経済損失は医療費を除いても1兆2,000億円と算出されています。

要因は以下のようになっています。

医療費	慢性疲労の治療や関連疾患の疲労にかかる費用
生産性低下	仕事のパフォーマンス低下や欠勤による経済損失
介護費用	慢性疲労によって介護が必要になった場合の費用
障害年金	慢性疲労で就労が困難になった場合の障害年金給付

加齢に応じて、疲労を感じる割合も増えていくような印象がありますが、同協会の調査によるとここ数年の傾向では、男女共に年代が上がるほど「元気な人」が増えており、「疲れている人」が減少する状況になっています。生活や時間に余裕が出る方が多い、60代以降の年代では「元気な人」が「疲れている人」の割合を上回っています。

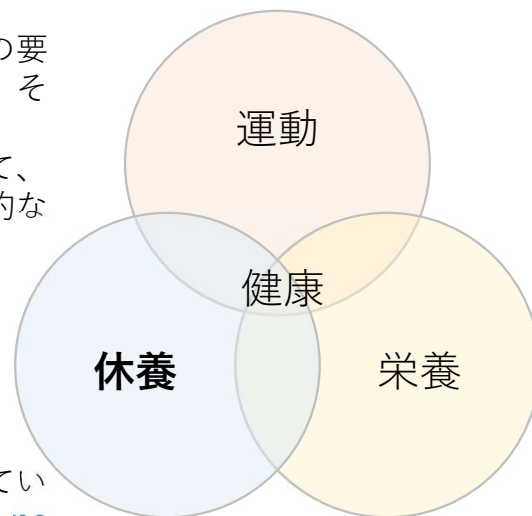
一方で、現役世代内では20～40代までの疲労状況が高いく状況で、特に30代が最も疲れている結果となっています。

■ 健康のための3つの要素 ■

健康を維持するために不可欠な3つの要素として、厚生労働省は栄養、運動、そして休養を挙げています。

この3つはお互いに影響を与え合って、バランスよく取り組むことで、全体的な健康を保つことができます。

運動は、定期的な運動だけでなく日頃の生活活動を含む身体活動も該当しており、日常生活のながら運動も大切な運動として捉えられています。厚生労働省も下記の様な勧奨を行っています。<https://kennet.mhlw.go.jp/home>



栄養については、バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。

また過剰な摂取を抑えることも、休養になります。スイーツの食べすぎを抑えることで交感神経の急上昇を抑えたり、お酒についても肝臓への負担を減らすことで、倦怠感を軽減して身体の休みにも繋がります。

最後に休養ですが、「休養」は十分な睡眠を取ることだと勘違いされている方も多くいらっしゃるのではないかと思います。睡眠を取ることだけが休養ではありません。

休養には疲労やストレスと関連があり、2つの側面があります。1つは「休む」こと、つまり仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態にもどすという側面であり、2つ目は「養う」こと、つまり明日に向かっての鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めるという側面です。

■ 休養を取る前に大事なこと ■

休養を確保する際には、まず「時間」を確保することが必要で、特に、長い休暇を積極的にとることが目標となります。

休養をする時間を確保することで、家族や大切な人との関係や心身を調整し、種々の環境や状況、条件を整えることが可能になります。

今日の健康ばかりでなく、明日の健康を考えていく将来への準備をすることが真の休養となっていきます。

時間を確保しやすくするには、日常生活や習慣を重視することが大切になります。規則的な生活や習慣を送る事が、休養に必要な時間を確保することを予見しやすくなるのです。

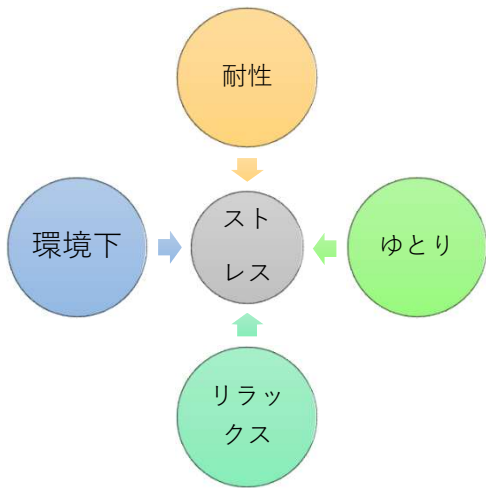
■ 休養の質を高めるために大切なこと ① ■

個人差はありますが過度なストレスを長期的に溜めていない事が、休養の質を上げるには必要不可欠となります。

深刻なストレスがあると、休養の質が落ちてしまうからです。そのため、ストレスと上手に付き合うことが休養の質の改善となります。

ストレスの大きさを軽減できるように、日ごろからストレス耐性を持ち、ストレスのない環境を整え、ゆとりをもって生活することが大切です。

時々、リラックスしながらストレスが個人の対応能力を越えないようにすることができれば、過度の影を回避することができます。



■ 休養の質を高めるために大切なこと② ■

休養の質を下げないために、自分でストレスケアができるようにしておくことが休養の質をさらに高めることとなります。

● 規則正しい日常生活や、習慣の見直しをする

規則的な生活リズムによってストレスが軽減され、心身の健康が向上すると言われています。また、喫煙や飲酒など、身体健康に直接影響する生活習慣行動だけでなく、長時間のスマホやゲーム使用の習慣を見直すこともストレス軽減につながります。

● セルフケアをする

“自分のできる範囲で自分の面倒を見る”ことが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れたときも、とても有効な手段として厚生労働省も以下の様なセルフケアを推奨しています。

身体を動かす	今の気持ちを 書いてみる	腹式呼吸を くり返す
「なりたい自分」に 目を向ける	音楽を聞いたり、 歌を歌おう	失敗したら 笑ってみる

● 不調を感じたら、早期対応をおこなう

日常生活の見直しやセルフケアを行っても、心身の不調が改善せずに2週間以上継続していたり増悪していく場合は、他者の関与が必要になることがあります。こころの不調は自覚できないことも多いので、周りの人が専門医へつなぐ役割を果たすことが必要です。

■ 休養を知る【積極的休養と消極的休養】 ■

平日の疲れが溜まったからと、休日にごろ寝をして過ごしたら、逆に疲れが増した経験は誰にも多少はあるでしょう。休養には、積極的休養（アクティブレスト）と消極的休養（パッシブレスト）があります。休養には「積極的休養」も取り入れるようにと厚生労働省が推進しています。

体が少し動くなら、**軽い全身運動**をしましょう

高度な疲労を感じていればしっかり**栄養と睡眠**をとみましょう

積極的休養（アクティブレスト）



散歩



ジョギング



ストレッチ



入浴



森林浴



ペットや
子供と遊ぶ



人と交流



マッサージ



読書



睡眠



昼寝



アロマテラピー



瞑想



音楽

消極的休養（パッシブレスト）

からだをほぐすような適度な運動やストレッチを取り入れると、全身の血流を促進させるので、完全に横になっているときよりも疲労回復への効果が高まります。

また軽い運動は、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンを分泌させるため、心のバランスを整えるはたらきも期待できます。

消極的休養は長く続けるとかえって疲労感が蓄積され、疲れやだるさ、頭痛などが生じることもあります。これは、副交感神経優位の時間が長く続くことで心拍・血圧が低下し、疲労物質も体内に残りやすくなるためです。少し回復した時点で、積極的休養に切り替えることも大切です。

引用、参考文献：
独立行政法人 労働政策研究・研修機構、厚生労働省、一般社団法人日本リハビリ協会、
日本医師会、豊橋ハートセンター、ドクタートラスト運営、都立大整形外科クリニック、

産業保健スタッフより

今の状態に何を足したら健康になるかを考えてみましょう。また、疲労をこまめに感知して、自分で対処（セルフケア）をし、前日の疲れを翌日に持ち込まない「賢く休む」という方法をとって、ベストな状態でお仕事ができるようにしましょう！