



6 特集

脳が疲れるしくみ、 疲れさせない工夫

福田正人
群馬大学大学院
医学系研究科
神経精神医学



うつ病の病のわづらひ な疲れ

「疲れやすくて困ります。何とかならないでしょうか？」
そういう訴えを多くの精神疾患の方からお聞きします。
体の病気があったり体調が悪いわけでもないのに、日々の暮らしや人づきあいの支障となる悩みです。

疲れ方はさまざまです。体は悪くないのに、体の疲れと感じることがあります（**身体疲労**）。

短い時間で疲れてしまい、長く続けられずに困ります（**持続力**）。
何とか続けられても、注意力が落ちて集中できない疲れもあります（**注意力**）。

疲れの時間経過については、

夢中で取り組んでいる間は平気なのに、後でドツと疲れが出ることもあります（**過集中**）。
休養をとっても疲れが抜けないことも困ります（**回復力**）。
1週間なら気力を保てるけれど、それ以上に長く続かない悩みもあります（**継続力**）。
そもそも、ふだんから疲れた感じで、ものごとを始める気持になれないこともあります（**意欲**）。

共通する症状のうつ病 な疲れ

疲れはさまざまな精神疾患の方が感じています。うつ病でも、統合失調症でも、発達障害でも皆さんが訴えます。
躁うつ病（双極性障害）や摂食障害の方が活発に動いている



ときは、「疲れを押しして」活動しているものです。

疲れを感じるのはこころの病に限りません。風邪のような軽い体の病気でも疲れます。

疲れは病気の症状なので
しょうか？

症状には、うつ病の罪責感ざいせきかんや統合失調症の幻聴のような、病気に特徴的な「疾患特異的な」症状があります。診断のために大切な症状です。

もう1つ、多くの病気に共通して認められる「疾患非特異的」な症状があります。

疲れはこの疾患非特異的な
症状のひとつです。

回復を教えてください

疲れは病気の回復の様子を
教えてくれます。特徴的な症
状が軽くなっても、疲れが出
やすい間は回復は十分ではあ
りません。回復が進むと疲れ
を感じなくなります。

体の病気について、そのこ
とは昔から知られており、た
とえば熱が下がってもまだ体
がだるい時期は「病み上がり」
です。

このように回復を伝えてく
れる疾患非特異的な症状は、
疲れだけではありません。
寝覚めの気分・食事のおい
しさ・顔色や笑顔・声の張り
など、自分や身近な人が感じ
る「元気さ」も、この疾患非

特異的な症状です。「全身状
態」と呼ぶこともあります。

この雑誌の名前の「元気+」
には、そうした意味が籠めら
れているでしょうか。

脳の病で疲れる理由

こころの病で疲れやすくな
るのは、どうしてでしょうか？

それは、脳とこころの働き
に理由があります。

①脳の働き

●脳コワさん

第一は「脳コワさん」から
来るものです。

精神疾患や発達障害をもつ
ていたり、トラウマや逆境体
験を経たために、脳の働き方
がうまくいかなないことを
「脳コワさん」と愛称するこ
とがあります。

脳の働きに不調があると、

精神的に疲れや
すい(易疲労性)、

反応が遅い

(精神反応遅延)、

能力が変化しや

すい(機能変動)、

困難に直面する

と動揺や不安や

焦燥が出やすい(破局反応)

という特徴があります。脳の

神経細胞の働きが疲れやすい

ためです。

●省エネモードの2つの不調

第二は「脳の省エネモード
の不調」です。

脳をいつも働かせていると

疲れてしまうため、脳には省

エネモードのしくみが2つあ

ります。

1つは周囲からの刺激を

フィルターするしくみです。

外からやってくる刺激のう



ち、自分にとって大切でない

刺激を意識しないようにして、

対応が必要な刺激を減らしま

す。この周囲からの刺激の

フィルター機能が不調になる

と、たかさんの刺激を処理し

なければならず、そのぶん疲

れてしまいます。

もう1つが自分の中からの

情報のフィルター機能です。

外からの刺激が少ないとき、

代わりに自分自身の体や心の

情報が脳に届くようになりま

す。この情報をじょうずに受

け流せると休息の時間になり
ますが、その情報がどんどん
意識にのぼってしまうと休ん
だ気になれません。緊張をほ
ぐす休息の時間のはずが、疲
れをためる時間になってしま
います。

②JUNOの働き

●がんばりの空回り

第三は「がんばりの空回り」
です。

健康などときには意識しなく
ても自動的にできることが、
病気の症状や障害の影響を受
けると、そうできなくなつて
しまいます。ものごとに1つ
ひとつ注意力と判断力を働か
せなければ進められなくなり、
そのぶん疲れます。

そういう苦手を自分で意識
しすぎて、ミスをしないうよ
うに気を張り続けたり、相手と

うまくやろうと気をつかいす
ぎたりすると、余分なエネル
ギーを使います。そうしたガ
ンバりの空回りが、疲れを増
していきます。

●大切さのズレ

最後の第四は「大切さのズ
レ」です。

興味や関心が持てること、
意味や価値があると思えるこ
とに取り組んでいるときには、
疲れを感じにくいものです。

反対に、自分にとって大切で
はないと感じることを無理に
がんばっていると、とても疲



れます。

それは気持ちの問題だけで
はありません。自分が生きる
うえで大切なことに意欲が出
るのは、動物としての人間に
とって当然のことです。大切
でないことには意欲が湧かず、
疲れや退屈を感じやすくなり
ます。「大切さのズレ」がある
と、疲れを感じやすいのです。

脳を疲れさせない工夫

①脳対策

脳を疲れにくくするには、
どうすればよいでしょうか？

まず「脳コワさん」対策で
す。その手がかりは、「自分
の疲れ研究」です。

- 疲れるのはどういう場面？
- 何をしていると疲れる？
- どのくらいの時間で疲れる？
- 疲れの回復に何日かかる？

● 疲れずにすんだ経験や疲労
回復のコツはある？

そうした疲れについての当
事者研究で、自分の疲れやす
さにくわしくなりましょう。

それがわかってくると、脳
を疲れさせないヒントが見え
てきます。

次は「脳の省エネモード不
調」対策です。

睡眠時間を十分にとると、
省エネモードの不調を補うこ
とができます。睡眠に疲労回
復効果があることは、誰もが
経験しています。

規則正しい生活をおくると、
脳の省エネモードが発揮され
やすくなります。食事と睡眠
の時間を一定にするだけでも、
省エネモードです。

「そんなあたりまえのことー」
とがっかりするかもしれませ

んが、あたりまえのことこそ大切な基本です。

②「ゆる対策」

疲れへのこころ対策の1つは、「がんばりの空回り」への工夫です。

「気を張りすぎない、人に気をつかいすぎない、未来を心配しすぎない」と言われても、なかなかむずかしいものです。どうすれば余分なエネルギーを使わなくなるのでしょうか？

最近注目されているのは、「今の自分に集中する」工夫です。

今の自分の感覚や気持ちに集中してそれを素直に受け入れると、自然にリラクセスでき緊張がやわらぎます。他人のおもわくや、これからのことを心配しすぎないですむよ

うになります。

「あるがままを受け入れる」心境といえるでしょうか。草花や野菜を育てる土いじりなど、単純な作業に無心に取り組むと、そういう気持ちになりやすくなります。

「大切さのズレ」はすぐには解決できないかもしれませんが、今していることは自分がやりたいことですか？

今の暮らし方が大切だと感じられますか？

そうしたことを落着いてふり返る時間が持てたら、自



分の生き方を見直してみま

しょう。自分に向けた生活、自分が希望する人生は、疲れにくい生き方です。

誰もが疲れにくい環境と社会を

精神疾患があると疲れやすいのは、病気のせいだけでしょうか？

病気があっても環境や社会を変えないことで、疲れにくくできないでしょうか？

体の動きや心の働きの負担を減らす社会の取り組みが、あたりまえになってきました。

誰もが自由に移動できることをめざすバリアフリー、言葉の説明がなくても情報が伝わる絵文字（ピクトグラム）はその例です。同じように、誰もが疲れにくいユニバーサ

ル・デザインがこれからの社会の課題です。

身の回りの環境を誰にでもわかりやすくできれば、注意力がとぼしくてもミスが少なくなり、緊張をせずにすみ疲れにくくなります。

「頼むから失敗してくれよ」とミスを受け入れる社会なら、他人への気づかいが少なくてすみ、心配りの疲れが減っていきます。

病気をもつ人が疲れにくい社会は、健康な人にとっても疲れにくい社会です。疲れを感じたら気兼ねなく休めるのは安心社会です。

そのための取り組みは、生きやすさと幸せをもたらし、創造性や生産性を高めてくれる、「こころの健康社会」に向けた歩みとなっていきます。