

長引く新型コロナウイルス禍で、不定期に出勤と在宅勤務を繰り返すビジネスパーソンは多い。経験したことがない生活リズムや職場環境の変化に伴って、疲れやストレスもたまりやすくなっている。どうすればうまく軽減し、蓄積を防げるか。疲労のメカニズムに詳しく、産業医も務める大阪大学大学院医学系研究科招へい教授の倉恒弘彦氏に疲れやストレスの傾向と対処法などを聞いた。

## コロナ下の疲れ・ストレス軽減法

# 疲労感受け止め休息を

## 仕事に効くスキル

——コロナ禍でどのようなストレスが増えていますか。

「産業医としてみていると、特に入社3年目までの若手社員に体調不良の訴えが目立つ。コロナ禍前なら、慣れない仕事も近くの同僚や上司を頼って進められた。しかし在宅勤務で気軽に質問しづらい環境となった。問題が起きると逐一、文献や資料を調べようとして、今まで数分で解決できたことに1時間ぐらいかかってしまう。こうした状況で疲れがたまり、『能力が人より劣っているのでは』、『この仕事に向いていない』と抑

うつ状態に陥りがちだ」

「中堅以上の管理職の相談も増えている。在宅勤務により、部下の仕事ぶりを把握しづらい状況になった。適切に部下を管理できているか分からず、ストレスにつながりやすい。『自分のマネジメント能力が落ちたのでは』と悩む人は少なくない」

「コロナ禍で人々の行動に制限がかかり、友人や同僚とお酒を飲んだり、旅行やスポーツに夢中になったり、とい

う従来の発散方法は難しい。個人にかかるストレスの絶対量もコロナ禍以前より増加しているだろう」

「過度な運動や長時間の作業では、細胞がエネルギー代謝を活性化させる。すると、タンパク質などを酸化して傷つける活性酸素が発生する。これを酸化ストレスといい、細胞が傷つけられた状況となる」

「疲労感には重要な信号だが、生体には疲労感を感じさせないようには感覚系も存在する。例えば、ある人が残業続きで明らかに疲労状態とすると、そのとき、上司から『君のおかげだ』など励まされると、うれしくて疲労感は薄まるかもしれない。脳が達成感や幸福感を認識して、疲労感を感じづらくさせるためだ。ただ、こうした状況が続くと適切に疲労感を感じることができなくなってしまう」

## 有酸素運動や睡眠にも留意

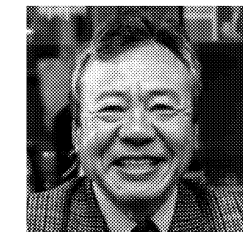
——疲労の蓄積を防ぐ方法はありませんか。

「日々のストレスをうまく発散する『ストレスコーピング』が大切で、大きく3種類ある。1つ目は課題優先型対処法で、課題の解決を目指す。人間関係を改善したり、受験や資格に合格して解放感を得たりするイメージだ。ストレス

原因が解決できないものなら、2つ目の情緒的対処法だ。怒る、泣く、わめくなど感情を表に出して発散する。問題を確実に減らす」

「1日々の生活習慣で有効な方法はありませんか。」

「まず有酸素運動を勧めたい。朝や夕方などに自宅周辺や公園などを30分ほど散歩することが基本だ。朝食をとらない人は体調不良を訴える率が非常に高いという報告もある。できるだけ孤食を避けることも大切だ。家族や同僚などと一緒に事をすることで免疫力が高まり、体調不良に陥りにくくなる」



大阪大学大学院招へい教授

倉恒 弘彦氏

1987年大阪大学大学院医学系研究科修士。医学博士。20年から現職。慢性疲労症候群の研究者で、日本疲労学会の理事を務める。厚生労働省や文部科学省の疲労研究班の代表も歴任。

疲労をためにくい生活習慣の例
朝や夕方など涼しい時間帯に自宅周辺や公園などで30分散歩する
食事は朝・昼・夜の3食をしっかりと食べる
疲労回復に効果的なビタミンCを含む食材を選ぶ
ビタミンB1の吸収効率がよくなるタマネギやニンニクも摂取する
できるだけ孤食を避けて、家族や友人と食事をとる
睡眠は最低限5～6時間は取る

「栄養バランスにも気を配りたい。細胞に発生する酸化ストレスを抑える抗酸化物質が含まれた食物を摂取すると良い。例えば抗酸化作用のあるビタミンCだ。ビタミンB1はエネルギーを生み出す生体反応に必須で、タマネギやニンニクなどに含まれるアリシンと摂取すると、吸収効率を高めて疲労回復に効果的だ。肉類に多く含まれるカルニチンも抗酸化作用があり、疲労回復にいい」

「1日の睡眠が平均7～8時間の人は死亡率が低いと報告されている。最低限5～6時間はとるべきだ。睡眠は浅い睡眠であるレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠が90分サイクルでくり返す。特にレム睡眠では前日に学習した情報を取捨選択して脳に記憶するといわれ、重要だ。このサイクルを3～4回くり返すには5～6時間必要になる」

(聞き手は松浦稜)