

志野医師からひと言：脳疲労

脳に負担がかかり、いわば脳の使い過ぎで機能が低下した状態を脳疲労と呼びます。現代は何かと情報過多になりがちで注意が必要です。

脳疲労のサインは例えば、集中力が落ちて思わぬミスをしてしまう、感情のコントロールがしにくくなって些細なことでイライラする、自律神経が乱れて不眠や便秘になる、などです。

スマホやパソコンの使い過ぎであれば、うまく休憩やストレッチをはさむ必要があります。栄養面も大切です。脳は睡眠中でも絶えず働いていて、多くのブドウ糖を消費します。炭水化物と同時にブドウ糖の代謝を助けるビタミン B1(豚肉、玄米、豆類など)を摂取するのが良いとされます。脳の働きを高める EPA、DHA(青魚など)、活性酸素から脳を守るビタミン C、E(ブロッコリー、かぼちゃ、植物油など)も有用です。脳の健康にも気を配りましょう。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

