

報道関係各位

株式会社集英社
企画編集:株式会社ユンブル

すべての疲労は脳が原因

梶本修身 著

■新刊発売のご案内

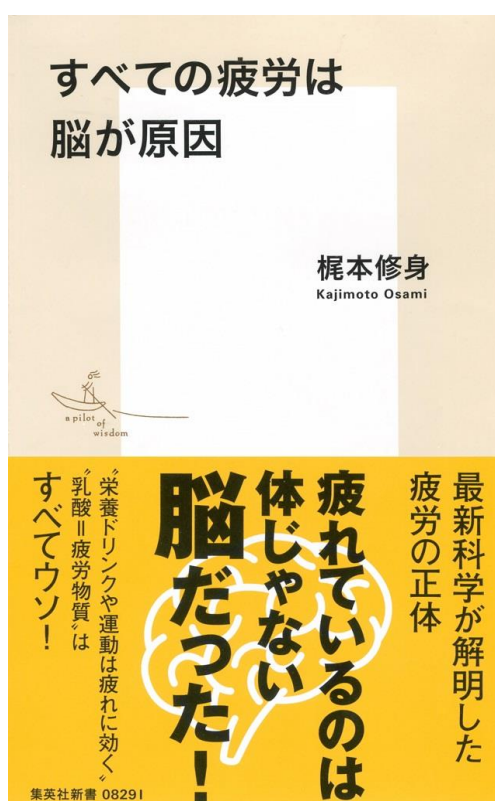
最新科学で謎を解く

「疲労」とは何か。どこから来るのか

どう改善すべきなのか

最新の研究では、「4時間、体に負荷を与える運動を続けても、実は筋肉や肝機能などにはほとんど影響しない」ことがわかっています。では、なぜ「体が疲れた」と感じるのでしょうか？ その答えは「脳の自律神経の中枢」にありました。

集英社新書では、『すべての疲労は脳が原因』を4月15日(金)に発売いたします。貴媒体でのご紹介をご検討いただけますと幸いです。書籍案内のほか、著者へのご取材などもよろしくお願い申し上げます。



■概要

- ・書名 すべての疲労は脳が原因
- ・著者 梶本修身
- ・定価 756円(税込)
- ・版型 新書版 192ページ
- ・発売 2016年4月15日
- ・発行 集英社新書
- ・ISBN 978-4-08-720829-0

■ もくじ

- はじめに 疲労を科学することとは
- 第一章 疲労の原因は脳にあり
- 第二章 疲労の原因物質とは
- 第三章 日常的な疲労の原因はいびきにあった
- 第四章 科学で判明した脳疲労を改善する食事成分
- 第五章 「ゆらぎ」のある生活で脳疲労を軽減する
- 第六章 脳疲労を軽減するためにワーキングメモリを鍛える

■ 内 容

運動が激しくなると、「脳の自律神経の中核」での処理が増加します。その結果、脳の細胞で活性酸素が作られ、酸化ストレスの状態にさらされることでさびつき、本来の自律神経の機能が果たせなくなります。これが脳で「疲労」が生じている状態です。そして、ヒトは、そのときに「体が疲れた」というシグナルを眼窩前頭野(がんかぜんとうや)に送り、「疲労感」として自覚するのです。(「はじめに」より)

疲労やストレスが生活習慣病などの疾病にどう影響するかの研究は広く多くなされていますが、疲労そのものは個人の主訴という側面で診断せざるを得ない状況が長く続きました。

そこで著者の梶本修身医師は、2003年から、大阪市、大阪市立大学を主とした7大学と民間企業18社で組む産官学連携による、「疲労定量化及び抗疲労食薬開発プロジェクト」のリーダーとなり、「疲労の度合いを客観的な数値で表し、疲労を科学的に解明する方法」の研究を進めました。

乳酸、活性酸素、紫外線、睡眠といびき、食事、環境などと疲労の関係について、科学的根拠をもとに明示したうえで、日常生活において真の抗疲労となる医薬品、食品、オフィスや住居の空間、生活環境づくり、また睡眠改善のための実践法を提唱しています。

本書では、前半の第一章から第三章は脳疲労と疲労について解説し、後半の第四章から第六章では脳疲労を解消するためのメソッドを具体的に分かりやすく紹介します。

■ 著者プロフィール

梶本修身 (かじもと・おさみ)

医学博士。大阪市立大学大学院疲労医学講座特任教授。東京疲労・睡眠クリニック(東京都港区)院長。大阪大学大学院医学研究科修了。2003年～、産官学連携「疲労定量化及び抗疲労食薬 開発プロジェクト」統括責任者。2006年ニンテンドーDS『アタマスキャン』をプログラム、大ヒットして「脳年齢」ブームを起こす。著書に『「体の疲れ」が消える本』(成美文庫)、『だから、あなたは疲れている!』(永岡書店)ほか。



本件に関するお問い合わせ先

株式会社集英社

新書編集部 金井田亜希 TEL:03-3230-6392 FAX:03-3221-4852 kanaida@shueisha.co.jp

〒101-8050 東京都千代田区神田神保町 3-13-1 <http://shinsho.shueisha.co.jp/>