

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2 <超実践編>

梶本修身 著

## ■ 新刊発売のご案内

最新科学でわかった！

「疲労」を予防する、解消するために  
いますぐ自ら実践できる方法を伝授

10万部を突破するベストセラーとなった『すべての疲労は脳が原因』(集英社新書 2016年4月発売)では、最新の研究結果をもとに、「疲れているのは自律神経と自律神経の中核がある脳だ」と説明し、疲労の正体とメカニズムを解き明かしました。

集英社新書では、その第2弾となる『すべての疲労は脳が原因2 <超実践編>』を12月16日(金)に発売いたします。本書では、疲労を軽減、予防、また解消するために自ら実践できる方法を具体的に紹介します。

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申し上げます。

## ■ 概要

- ・書名 すべての疲労は脳が原因2 <超実践編>
- ・著者 梶本修身
- ・定価 778円(税込)
- ・版型 新書版 208ページ
- ・発売 2016年12月16日
- ・発行 集英社新書
- ・ISBN 978-4087208610



## ■ 目次

- はじめに
- 第一章 疲労の正体は脳にあり
- 第二章 疲労を予防するコツ ー食事編
- 第三章 疲労をとるコツ ー睡眠編
- 第四章 疲労を避ける・溜めないコツ ー環境編
- おわりに

## ■ 内 容 著者・梶本修身氏よりメッセージ

近ごろ、“KAROSHI”とは日本固有の言葉であり、日本にしかない状況だということが知られるようになってきました。私のクリニックでは、「疲労困ぱいで何もできないぐらいなのに、同僚や家族から怠けているようにみられて辛い」と訴える人が後を絶ちません。日本はいったい、いつまで疲労が蔓延する国であり続けるのでしょうか。

『すべての疲労は脳が原因』では多くの読者の支持をいただきましたが、これは、周囲にはわかってももらえない疲労に悩む人がとても多いことの証だと実感しています。また、同時に、「簡単にすぐにできる疲労回復法をもっと教えて欲しい」という声が、予想外であるほどに毎日多く寄せられています。

そこでこれらの声に応えるために、続編として本書を上梓しました。

疲労は、日々の食事で予防し、睡眠で回復し、環境で軽減することが重要です。そのため、疲労のメカニズムを簡潔に説明したうえで、「食事編」、「睡眠編」、「環境編」に分類し、疲労回復のメソッドを具体的にわかりやすく、細かく紹介しました。全体を一読していただくと、一つひとつの方法が影響を及ぼし合いながら疲労を癒すのだと理解していただけるはずです。

この機会に、最新の医学的、科学的根拠に基づいた疲労回復の実践法を体得され、健やかな人生の糧の一つとしていただけるよう、願っています。

## ■ 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『すべての疲労は脳が原因』（集英社新書）、『仕事をはかどる！超高速脳の作り方』（宝島社）ほか多数。

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/>