



やる気を奪う恐怖の物質【アデノシン】対策法

こんにちは！あけぼの通信です。

今月10月号はやる気を奪う恐怖物質、アデノシンについてです。

アデノシンというのは人の精神疲労に非常に関わっている物質で、これは自然に溜まっていくものではありませんが、体内で一定以上溜まりすぎてしまうと、やる気を作り出してくれるドーパミンをブロックしてしまいます。

それによりやる気が出なくなってしまうということが分かっています。

今回はその対策法を4つ紹介させていただきます。アデノシンは疲労物質としては有名ですが、精神疲労の原因にもなっているということを知っている人は実はそんなにいなかったりします。

この辺りの対策をしっかり行なっておくことにより、自分の狙ったところで本来のパフォーマンスを発揮することができるようになります。

一方で、このアデノシンの対策をちゃんと行なっていないと、なんとなく朝からだるいとか、昼ご飯を食べてから午後には頑張ろうと思ったけど、なんとなく眠くなってきてズルズルと1日を過ごしてしまうということも起きてしまいます。

今回参考にしてしている研究はキャンベラ大学などの研究で、アデノシンがドーパミンをブロックしてしまう精神疲労状態に対する対策法として4つあるとされています。

4つのアデノシン対策

- 対策その1：カフェインを適切に摂る
 - 対策その2：休憩時間に瞑想する
 - 対策その3：HIIT (High-Intensity Interval Training)
 - 対策その4：軽度の精神疲労を味わっておく
- この4つだとされています。
それぞれ詳しく解説していきます。

研究をもとに、そもそも精神疲労というものがなぜ起きるのかという事から解説させてもらい、具体的な対策方法について考えていきたいと思えます。



対策その1：カフェインを適切に摂る

カフェインにはこのアデノシンを一時的にブロックする働きがあるということが分かっています。

ただし、カフェインはあまり使いすぎると体が慣れてしまいますので、効果がなくなってしまうものでもありますし、効果が薄れてきたその先には余計に疲労感が増してしまうということもありえます。

コーヒーを飲んでからカフェインの効果が始めるまで20分ほど必要になりますので、お勧めとしてはお昼休みにコーヒーを飲んでから10分から20分程度の昼寝をするようにしてください。

そうすると、軽く昼寝をしている間にアデノシンがクリアになり、そこにカフェインがアデノシンがくっついて疲労や眠気を作り出すレセプターに蓋をしてくれます。

これはコーヒーナップというテクニックですが、これと組み合わせるとカフェインを使うのが効果的だと思います。

ちなみに、昼寝がなかなかできない職場にいる方は、午後に飲んでもあまり意味はないので午前中のうちにコーヒーを飲んでおくといいと思います。

対策その2：休憩時間に瞑想する

これは瞑想に限りませんが、できるだけ頭を使わない時間を作るようにしてください。

人は頭を使えば使うほどアデノシンが分泌されてしまい、ドーパミンが出なくなるのでモチベーションが低下してしまいますので、できるだけ頭を使わない時間を作るようにしてください。

ただ目を閉じて横になるだけでもいいですし、瞑想するというだけでもいいですので、脳の無駄な時間を使わせないように1日の間に細く分散させておいてください。

ここで気をつけてもらいたいのは、休憩中にスマホを触ったりしては意味がありません。スマホは結構頭を使っています。

例えば、単なるゲームであっても同時にいろいろなことを処理していたり、LINE や SNS も頭を使って一生懸命コミュニケーションしています。

これをするとアデノシンが溜まるだけです。できればイヤホンなどを使って周りから音も入らない状況を作り、目を閉じて本当に何もしない時間を少しずつでもいいので細かく設けるようにしてください。

ただ何もしないとんでもそれが難しいと思いますので、ひたすら自分の呼吸に注意を向けるというような瞑想を行ってもいいと思います。

このように外から入ってくる情報を出来るだけシャットアウトして、何も考えない時間を作るということが 2つ目のポイントになります。

対策その3 : HIIT (High-Intensity Interval Training)

HIITと言われる負荷の高い腕立て伏せ、スクワット、バーピージャンプなどの運動を短時間に小休憩とともに繰り返すトレーニング法のことです。

いわゆる高負荷運動を行うとアデノシン対策になるということが分かっています。

精神的な疲労を感じている時に激しい運動なんてできないという人もいますが、イメージとしては坂道や階段を全力で駆け上がるような、自分の最大心拍の 80% から90%ほどまで追い込むレベルの運動を行うとアデノシン対策になるということが分かっています。

これは高負荷運動を行うことにより一時的にアデノシンの分泌を抑えることができるからです。

軽いジョギングぐらいの運動ではアデノシンの分泌を抑えることが出来ず余計に疲れてしまいますので、少しきつめの運動が必要になります。

バーピージャンプなど少し激しめの運動を一定時間行うことで精神疲労に対策することができるわけです。

なんとなく頭が疲れたり集中できないなと感じた時には、少し激しめの運動を 30分から1分ぐらいでもいいので行うことで、仕事も勉強もはかどるようになります。どうしてもやる気が出なかつたりはかどらないという時には、その場でバーピージャンプをするというのが 3つ目のアデノシン対策になります。



対策その4 : 軽度の精神疲労を味わっておく

普段から軽い精神疲労を味わって体を慣らしておくということも対策になります。

カフェインはずっと使っていると脳が慣れてしまうというのと同じで、実は、アデノシンに対しても人間の脳は慣れを起こします。

ですから、あまり長時間行くと本当に疲れてしまいますので、1日の中で一定時間頭を使う作業をバランスよく配置しておき、少しずつアデノシンに脳を慣れさせるようにすれば、疲労物質であるアデノシンに脳が反応しづらくなります。

要するにこれは筋トレと一緒にです。

筋トレは少しずつでも毎日すれば筋肉痛があっても徐々に慣れてきます。

アデノシンもこれと同じで、1日の中で1回から3回程度は頭を使う作業をするようにして、短時間の精神疲労を脳に与えて徐々に慣れさせていくと精神疲労に強くなると思います。

これはパズルのようなゲームでもいいでしょうし、勉強で頭を悩ませるような難問に取り組んでみるとか、記憶力を鍛えるようなゲームをしてみるというようなことでもいいと思います。

このような頭を使うことを普段からの習慣にしておくとう効果的だということがこの研究ではわかっています。

今回は精神疲労を起こすアデノシン対策として 4つの方法を紹介させていただきました。是非試してみてください。

会社情報

社名 曙建設株式会社

ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社