

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第36回)

### 最近、疲れが取れない？ビタミンBが回復のカギ

2018.06.08



新入社員の受け入れや異動など、職場環境・生活の変化が一段落したこの時期は、体に変化が出やすいので要注意。毎年この頃になると、「朝、スッキリと起きられない」「疲労感が抜けなくなった」など、どこか調子が悪いと訴えるビジネスパーソンが増えます。心労も影響しているかもしれませんが、中には「栄養失調」が原因の方も見られます。現代版の栄養失調、その予防と対策を、栄養療法の専門医である柳澤厚生先生に伺いました。

やる気いっぱいのビジネスパーソンが、ある日突然起きられなくなる!?

柳澤先生は、治療レベルでの栄養療法の普及に取り組む「国際オーソモレキュラー医学会」の会長を務めています。例えば、突然朝起きられなくなったり、普段感じたことのない強い疲労感で仕事が手につかなくなり来院したりする人も少なくないそうです。先生曰く「一見“うつ”と間違いやすいこうした症状は、実は栄養失調で起きているケースが多いのです」と指摘します。

新しい環境での不安感や高揚感から、ついつい飲み過ぎるビジネスパーソンたち。新入社員だけでなく、初めて後輩を持った先輩社員、異動したばかりのマネジメント層なども、普段よりもお酒が進みます。

新しい環境になじもうとする気合が空回りしてたまるストレスと、ストレスを発散するための過剰なアルコール摂取は、危険信号の1つです。過剰なアルコール摂取により、ヒトの体は、神経の働きを正常に保つために必要なビタミンBを消費しようとし、その結果、エネルギー不足が起こり、強い疲労感や抑うつ感を引き起こすといえます。柳澤先生のクリニックでは、疲労回復に効果的なビタミンB群とその他のビタミン・ミネラルをバランスよく配合した点滴治療、そして適切な栄養指導により、こうした症状を訴える人の多くを快方へ導いていくとのこと。

引き金は過度の飲酒だけじゃない！真面目・集中型の人こそ気を付けて！… 続きを読む