

# Tom's トムズの “知っどこ” コラム

VOL.39

## 疲労と分岐鎖アミノ酸(BCAA)

2010.8.23

### 前向きに生きると…

ストレス社会と呼ばれる現代、さまざまなストレスの中で、私たちは生活しています。世の中には、同じ体験をしてもそれを深刻に思い悩み、ストレスをひどく感じるヒトと、サラリと流して、あまりストレスを感じないヒトがいます。当然、前者は些細なことで落ち込むタイプで、ストレスが深刻となり、それが疲労となって進行してしまうと病的な状態になります。慢性疲労症候群（原因不明の強度の疲労が長期間に及び継続する病気）のヒトはこのようなタイプに多いようです。

一方後者は、たとえつらい出来事や失敗があっても、何らかの理由をつけて受け流せます。切り換えが早く、起こったことを良い方向へ転換しようとするヒトは、慢性疲労症候群になる確率が低いようです。これは『気のせい』ばかりではなく、疲労の原因となる神経系や内分泌系、免疫系の機能低下による悪循環を未然に防いでいるのです。常に前向きな考え方で生活することは、ストレスによる病気の予防策ともいえるでしょう。

また、前向き思考には『笑い』があります。笑うことは精神的な明るさをもたらすだけでなく、NK（ナチュラル・キラー）細胞の免疫活性を促進し、免疫低下によって引き起こされるガンやストレス病の予防にも役立つことが分かってきたのです。何も面白いことがないので笑えないというヒトもいるかもしれませんが、些細なことでもすぐにオーバーなくらいに笑う習慣を身につけておくことも大切です。落語や漫才、面白い映画などを観た時に笑える環境を生活習慣の中に取り入れておくようにするのも良いでしょう。周囲を気にせずバカ笑いでいることもストレス解消につながります。

### 分岐鎖アミノ酸の働き

食物として摂り入れ、脳の疲労を軽減させる働きがあるものとして、分岐鎖アミノ酸があります。分岐鎖アミノ酸（BCAA）とは、ロイシン・バリン・イソロイシンの3種類の必須アミノ酸のことです。脳の疲労の原因となる物質にセロトニンがあるのですが、分岐鎖アミノ酸には、セロトニンの合成を抑える働きがあるため、脳が疲れを感じにくくなるのです。

また分岐鎖アミノ酸は、疲労感を押さえ込むことができるほか、壊れた筋肉を素早く修復する働きもあり、効率的に筋肉増強ができたり、肉体疲労を予防できるのでマラソン選手をはじめ野球選手・ゴルフ選手などの各種運動選手が使うスペシャルドリンクの多くに配合されています。一般のスポーツドリンクにも分岐鎖アミノ酸を含むものが増えています。

肉体的、精神的な疲労の蓄積を抑制するためには、休息や睡眠・リラクゼーション・気分転換などが必要ですが、分岐鎖アミノ酸を上手に摂取することも有効な方法であるといえます。

