

【疲劳】你感觉到了吗？

疲劳是什么？

“疲劳”与“疼痛”及“发热”同被称为是3个生物体的警报。

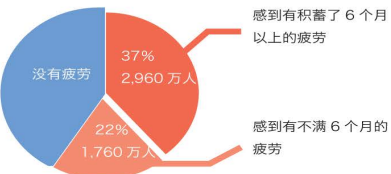
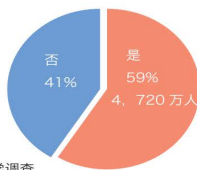
疲劳是提示我们身体有异常的重要的警报装置。

现代人的“疲劳”

平成11年厚生劳动省（旧厚生省）所实施的疫学调查中反映出，自己感觉到疲劳的人口比率为就业人口的约60%（4,720万人），其中半数（2,960万人）正在被持续了半年以上的慢性疲劳（积蓄了6个月以上的疲劳）所困扰。

你疲劳吗？

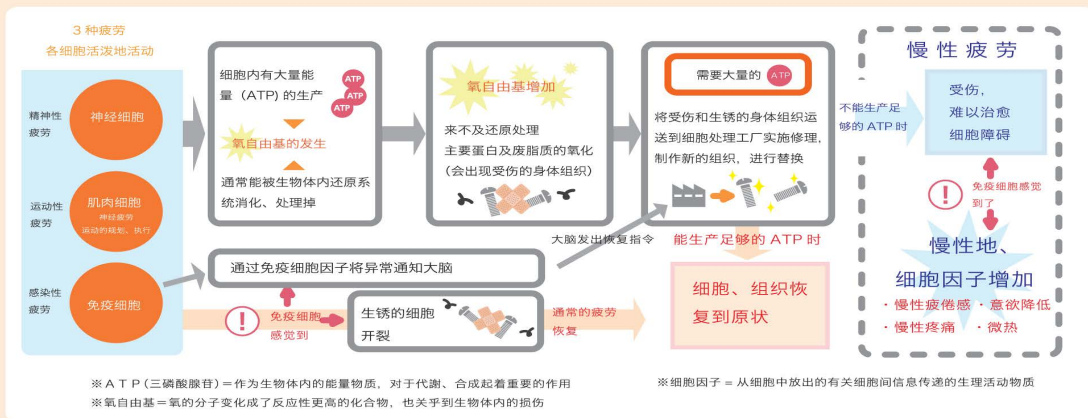
按照就业人口8千万人计算



来源：平成11年厚生省疲劳调查研究会 疫学调查

疲劳和慢性疲劳的机理

现在，有关疲劳的研究已经有所发展和进步，不但能探明对疲劳进行发现的机理、明确疲劳的生物标志物的存在，而且进一步地进行“抗疲劳”的科学和医学的研究，已能确立疲劳度的客观评价法和计测法，并能对疲劳恢复和抗疲劳的产品及服务进行测定和分析。



来源：疲劳和慢性疲劳的机理「渡边的假设」(理化学研究所生命科学技术基础研究中心 / 大阪市立大学健康科学创新中心)