

疲れしない体の作り方：脳疲労リセット完全版

～8時間寝てもダルいを終わらせる、睡眠を“増やさず”回復する脳のスイッチ5つ～

配信元：成長哲学／ニッシー 公式LINE（監修：38歳・パーソナルジム3店舗
経営・フィジークチャンピオン）

※本資料の無断転載・複写・共有は
固く禁じます。

目次

- 01.はじめに：疲れの9割は「体」ではなく「脳」だった
- 02.本編：睡眠を増やさず回復する“脳のスイッチ”5つ
 - SWITCH 1 横向きで寝て、脳を“洗う”
 - SWITCH 2 最初の90分を死守する
 - SWITCH 3 朝に動いて、脳を起こす
 - SWITCH 4 スマホ断ちで報酬系を休ませる
 - SWITCH 5 「何もしない時間」を能動的に取る
- 03.実践ツール：1週間リセット・プログラム&疲労チェックシート
- 04.おわりに：疲れは「時間」ではなく「設計」で抜く

01.はじめに：疲れの9割は「体」ではなく「脳」だった

「しっかり寝ているのに、朝から体が重い」「週末に寝だめしても、月曜にはもうダルい」——多くの30代・40代の会社員が、これを“体力の衰え”だと思い込んでいます。だからジムに通い始める。ところが、かえって疲れが抜けにくくなる人さえいます。なぜでしょうか。

寝ても抜けない疲れの正体は、「体の疲れ」ではなく「脳疲労」。だから睡眠“時間”をいくら増やしても、根本は治らない。

疲労の司令塔は、筋肉ではなく脳にあります。体は、脳が出す「これ以上動くな」という信号を受けて動きを鈍らせているだけ。つまり、先に限界が来ているのは脳のほうなのです。司令塔である脳を回復させない限り、何時間横になっても“軽さ”は戻りません。

根拠：松井崇（筑波大学・体力科学）——運動誘発性疲労の本体は中枢性（脳由来）であり、筋肉より先に脳のセロトニン系が枯渇すると指摘されている。

こんな人は「脳疲労」が溜まっています

- 朝、目覚めた瞬間から体が重く、布団から出るのがつらい
- 日中、集中が続かない／決断が遅くなった・後で迷う
- 休日に長く寝ても、月曜には疲れがリセットされていない
- 気づくとスマホを見続けていて、頭が常にざわついている

ここからは、その脳疲労を抜くための**5つのスイッチ**を、研究の出典つきで紹介します。すべてやる必要はありません。今夜、1つ試すだけで、翌朝の軽さが変わります。

02. 本編：睡眠を増やさず回復する“脳のスイッチ”5つ

SWITCH 1：横向きで寝て、脳を“洗う”

眠っている間、脳は日中にたまった老廃物を洗い流しています。この排出システム（グリンパティック系）は、**仰向けやうつ伏せより、横向き寝のときに最も効率よく働く**と報告されています。枕の高さを整え、横向きで眠るだけで、脳の“洗浄”が進みます。

根拠：Lee et al. 2015（ロチェスター大学／ストーニーブルック大学）——睡眠中のグリンパティックシステムによる老廃物除去は、横向き姿勢で最も効率的だったとする研究。

SWITCH 2：最初の90分を死守する

睡眠は「長さ」より「最初の質」。眠り始めの**最初の90分の深いノンレム睡眠**で、その夜の回復量はほぼ決まります。逆に言えば、寝る直前のスマホ・カフェイン・食事でこの90分を浅くしてしまうと、何時間寝ても回復しきれません。

今日からの一歩

就寝90分前に入浴を済ませ、寝る直前はスマホを置く。深部体温が下がるタイミングで眠りに入ると、最初の90分が深くなります。

根拠：西野精治『スタンフォード式 最高の睡眠』——入眠直後のノンレム睡眠の深さが、睡眠全体の質を左右すると解説。

SWITCH 3：朝に動いて、脳を起こす

朝の軽い運動は、**BDNF（脳由来神経栄養因子）**を増やし、集中・判断をつかさどる前頭前野を強くします。激しい筋トレは不要。10分の散歩や階段の上り下りで十分です。「疲れるから動かない」ではなく「動くから疲れにくくなる」——順番が逆なのです。

根拠：John Ratey 『Spark』 (Harvard Medical School) ——運動がBDNFを増やし、脳機能を高めることを多数の研究から論じた著作。

SWITCH 4：スマホ断ちで報酬系を休ませる

SNSや通知による細切れのドーパミン刺激は、脳の報酬系を疲弊させ、「常に何かを探している」落ち着かない状態を作ります。これも立派な脳疲労。**寝る前1時間の“情報断食”**で、脳の電源を一度落としてあげましょう。

根拠：Anna Lembke 『Dopamine Nation』 (Stanford University) ——過剰なドーパミン刺激が報酬系のバランスを崩すメカニズムを解説。

SWITCH 5：「何もしない時間」を能動的に取る

休日に長く寝る“受け身の回復”より、平日に**15分、意図的に情報を遮断してぼーっとする時間**のほうが、脳には効きます。何もしない時間こそ、脳が記憶を整理し、自分を取り戻す能動的回復の時間です。

5つのスイッチ早見表

#	スイッチ	ねらい
1	横向きで寝る	脳の老廃物を洗い流す
2	最初の90分を死守	回復の“質”を最大化する
3	朝に動く	前頭前野を起こし集中を作る
4	スマホ断ち	報酬系を休ませる
5	何もしない時間	脳を能動的に回復させる

03. 実践ツール：1週間リセット・プログラム&疲労チェックシート

5つを一度に始めると続きません。**1日1つつ足していく**のがコツです。月曜から順に積み上げ、日曜には全部を通してやってみてください。

曜日	その日に足す習慣
月	横向き寝に変える（枕の高さも調整）
火	+ 就寝90分前に入浴をすませる
水	+ 朝に10分の散歩を入れる
木	+ 朝の運動を継続する
金	+ 寝る1時間前からスマホを置く
土	+ 日中に15分の“何もしない”時間を取る
日	5つすべてを通してやってみる

疲労セルフ健診チェックシート（週に1回つけてみる）

- 朝、目覚めた瞬間に体が重いと感じる
- 8時間前後寝ても、日中に眠気・だるさが残る
- 夕方には集中が切れ、ケアレスミスが増える
- 決断に時間がかかり、後で「やっぱり…」と迷う
- 寝つきが悪い、または夜中に目が覚める
- 就寝前についスマホを1時間以上見てしまう
- 休日に寝だめしても、疲れがリセットされない
- 仰向け・うつ伏せで寝ることが多い
- 朝に体を動かす習慣がまったくない
- 「最近ずっとダルい」が口ぐせになっている（※3つ以上で脳疲労のサイン）**

04. おわりに：疲れは「時間」ではなく「設計」で抜く

多くの人が、疲れを「気合」や「もっと寝ること」で片づけようとしています。でも、脳疲労は根性でも睡眠時間でも抜けません。抜けるのは、**正しい順番で“仕組み”を入れたとき**だけです。

筋肉自慢がしたいわけではありません。狙いは、毎日を“軽く”すること。集中が切れず、決断が速く、夜まで失速しない——その状態は、特別な才能ではなく、今日からの小さな設計で誰でも再現できます。

まずは今夜、**SWITCH 1（横向き寝）**だけでいい。1つの小さな変化が、明日の朝の軽さを変え、その軽さが1週間を変えていきます。

特典資料：疲れしない体の作り方（脳疲労リセット完全版） © 成長哲学／ニッシー 本資料は科学的根拠をもとにした一般情報です。体調に不安がある場合は専門家にご相談ください。