

★心と体の健康研究所・設置記念★産業医・精神科医の穂積桜先生インタビュー
「ワークアウトが人の心と体に与える影響とは」

「95%以上が効果を実感」という数字となった2020年8月の参加者アンケート結果。なぜこれだけみなさまに効果を感じていただけるのか？その謎を解き明かすべく、先日、株式会社 Workout Community では、社内に「心と体の健康研究所」を設置しました。

今回は、設置を記念して、所長の平澤美香が、産業医・精神科医の穂積桜先生にインタビューします。



平澤：今日は、穂積桜先生をお迎えして、「ワークアウトが心と体に与える影響とは」をテーマにお聞きしたいと思います。穂積桜先生は、精神科専門医として著書「[睡眠レッスン](#)」をお持ちであり、現在、17社の企業の産業医をつとめる人気産業医でもいらっしゃいます。桜先生、本日はどうぞよろしくお願ひします。

桜先生：こちらこそよろしくお願ひします。

目次

- ワークアウトは人の心と体にどのように影響するのか
- ワークアウトは朝やるのが効果的なのか
- どの程度の強さのワークアウトが望ましいのか
- 1人でやるワークアウトとグループでやるワークアウトの違いは何か

ワークアウトは人の心と体にどのように影響するのか

平澤：現在、WORKOUT COMMUNITYでは、「日本をしなやかで美しく、強い人のあふれる社会にしたい」という想いでワークアウトを提供しています。元々、心と体を切り離して考えることはできないと感じていたのですが、先日のアンケートでも、「トレーニングで身体と思考がリセット出来て、ポジティブマインドで過ごせている」「在宅勤務でも鬱々と落ち込まなくなった」「ひとつの思考に捉われる事が無くなった」などの精神面に関わる変化をあげていらっしゃる方が沢山いらっしゃり、大変嬉しく思いました。まずは、ワークアウトが人の心と体にどのような影響を及ぼすのか、医学的な見地から教えていただけますでしょうか？

桜先生：トレーニングに参加されている方は日々実感されていると思うのですが、人間の体と脳は常に影響しあっています。脳についてはまだまだ謎が多い分野ではありますが、近年、ワークアウト、特に、有酸素効果を伴ったワークアウトをすると、情報伝達に関わる細胞であるニューロンが新しく生成されるということが分かってきました。ニューロンが活性化し、より強く結合するようになれば、脳から体の各部位に対して伝達する情報のスピードや質が高まります。人間の行動や感情はこのニューロンの結びつきに影響を受けるので、伝達する情報のスピードや質が高まれば、日頃から自然と、質の高い行動や感情を選択できるようになります。

また、テレワークによるストレスでメンタル面の不調を抱える方が最近増えていますが、ストレスというのは、それに対してどのように反応するか、つまり、ストレス耐性がどの程度あるかによって、心や体に与える影響が変わってきます。脳の非常ボタンと言われる扁桃体は、ストレスを感知するとコルチゾールと言われるストレスホルモンを放出するよう命令します。軽いストレスであって

も、四六時中コルチゾールが放出されていると、徐々に体を蝕んでいきます。
有酸素効果を伴ったワークアウトをすると心身ともにコンディションが安定し、
ストレス反応を抑える効果があることがわかってきています。



平澤：ワークアウトの中でも、特に有酸素性のあるワークアウトが、脳の活性化に効果的なんですね。WORKOUT COMMUNITY で提供しているラグリーフィットネスは有酸素性が高いことが特徴の一つですので、先ほどお話したような精神的変化が多くの方に見られたのかもしれませんが。

ワークアウトは朝やるのが効果的なのか

平澤：今、WORKOUT COMMUNITY には、早朝にワークアウトすることを習慣化されている方がたくさんいらっしゃいます。やはり朝にやった方がより効果的なのでしょうか？

桜先生：人は生まれつき朝型か中間型か夜型か、50 パーセントくらいが遺伝で決まっています。これをクロノタイプと言います。クロノタイプは人によって異なりますので、一概には言えませんが、運動をして脳の準備を整えてから机に向かってなにか新しいことを覚えようとすると、脳に入ってくる刺激がニューロンの結合を強めることがわかっています。アメリカの大学では、朝にワークアウトをしてから授業に参加した生徒の方が、朝寝坊して通常の授業にしか出なかった生徒よりも、学力の伸びが高かったという調査結果も出ているんです。そういう意味では、1日のはじめにワークアウトをするというのは理にかなっていると言え



ます。特に、朝方・中間型の方は無理なく始められるでしょうからオススメですよ！

平澤：確かに、参加くださっているクライアントさんからも、「1日のはじまりにワークアウトをするとスッキリして、仕事のパフォーマンスが上がる」という話をよく聞きます。脳の見地からも理にかなっているんですね！

どの程度の強さのワークアウトが望ましいのか

平澤：ワークアウトにも色々な強度がありますよね。どの程度の強さのワークアウトが、心身の健康に望ましいのでしょうか？

桜先生：ワークアウトの強度は、低強度／中強度／高強度の3種類がありますが、最近、脳への影響が高いと注目を集めているのは高強度のワークアウトです。強度は最大心拍数をもとに考えるのですが、高強度というのは、最大心拍数の75-90%になるワークアウトだと言われています。ご自身の最大心拍数が分からないという方は、大ざっぱに計算して、220から年齢を引いた数値が最大心拍数だと考えてください。短時間で高強度の運動をすると、脳の中で様々なホルモンの働きをコントロールしている下垂体からヒト成長ホルモン、いわゆる若返りの泉と言われるホルモンが放出されると言われています。高強度のワークアウトは時として苦しいものですが、その苦しさに耐えて頑張り抜くと、時として心が浄化されたような境地に達し、どんな困難も克服できるように思えてきます。いわゆる「ランナーズハイ」と言われる現象ですね。

平澤：なるほど。よく私たちは「ラグリーハイ」と言っているのですが、まさに「ランナーズハイ」と同じ状態が脳の中で起こっているわけですね！

1人でやるワークアウトとグループでやるワークアウトの違いとは

平澤：WORKOUT COMMUNITYには、グループでやるライブレッスンの他に、1人でワークアウトができるビデオ配信レッスンがあります。1人で行なっても、同じ状態が生まれるのでしょうか？

桜先生：1人で行なっているのももちろん同じような効果は生まれますが、脳のためを考えるとグループで取り組むのがおすすめです。ニューロンは、人と人とがコミュニケーションをとることで生まれる社会的な刺激によって、更に活性化されると言われています。また、いきなり高強度のワークアウトを習慣化しようと思っても、1人だと体にも心にも負担が大きく、継続できない方が多いということもあります。

平澤：そうですね。WORKOUT COMMUNITYでも、「友達がいるから頑張れる」という声をたくさんお聞きしました。1人で続けられないという方は、お友達と約束して週1回でも一緒にレッスンに参加する、というようなやり方もあるかもしれないですね。

また、最近、テレワークで孤独になりがちだというお話をよくお聞きするので、グループでワークアウトしていくことは一つの解決策になるかもしれません。桜先生、今日は勉強になるお話をたくさん聞かせていただき、ありがとうございました！



【穂積桜先生・プロフィール】



日本医師会認定産業医、 精神科専門医、 漢方専門医、 臨床心理士

2001年、札幌医科大学医学部を卒業し、札幌医科大学附属病院神経精神科、東京都立松沢病院、久喜すずのき病院において精神科医として研鑽を積む。また、国立病院機構東京医療センター、北里大学東洋医学総合研究所において、内科、東洋医学の知識を幅広く習得。2014年より、精神科、内科の臨床経験に基づく知識のみならず、人事労務、法律の知識を併せ持つプロフェッショナル産業医として稼働。現

在（2020年10月現在）は、産業医として17社を担当する。

精神科専門医として軽度から重度までたくさんの患者さんの診療にあたってきたほか、内科・救命センター・東洋医学での経験を積み、常に心身双方からアプローチできる精神科医であるよう心がけている。

●著書

『朝型 夜型クロノタイプ別 睡眠レッスン』（セブン&アイ出版）