

PROUSION 含浸布使用アイマスクによる α 波誘導 リラクゼーション効果

橋本 政和

NPO 法人 日本健康事業促進協会

昨今、精神疲労のみならず肉体疲労も、須らく感知するのは脳であって、根源的な疲労とは脳疲労であるとされている。それは、過剰なストレス、過激な運動、睡眠不足、薬剤の使用、栄養の偏重などに起因する。疲労した脳では、血流の悪化、自律神経系の不安定、神経伝達物質の分泌に失調が起きる。また脳波も β 波の活性度合いが他の脳波に対して優位になり、且つその電位も強くなり、緊張状態が継続される。そうしたことから脳疲労は、うつ病 や認知症、脳機能障害、さらに各種生活習慣病の要因とされる。

こうしたことから、脳疲労の回復は個々の生活において非常に重要である。その為にも、疲労を溜めない、ストレスを溜めないタイミングを作る事が大切になる。そのタイミングの一環として、アイマスクの活用は簡易にストレスを解消する手段になり得る。しかしビジネスタイムでの短い休憩時間や、車や電車、飛行機などの移動に於ける騒音の中での休息には、より効果的なリラクゼーションが必要になる。

そこで、「活性酸素除去効果」「MyoD mRNA に対する作用」「末梢血流改善効果」「自律神経系安定効果」などが確認されている混合ミネラル素材"PROUSION(ブラウシオン)R"含浸布を使用したアイマスクの生体に対する影響度を測定した処、 α 波の優勢率の増加、 β 波の低減が確認された。