

## 安静時脈拍と疲労の関係

安静時脈拍（resting heart rate, RHR）は、心身が安静な状態での心拍数を指します。（例 起床してすぐに測定した心拍数）一般的に成人では 60～100 bpm が正常範囲ですが、運動習慣がある人やアスリートでは 40～60 bpm と低い場合もあります。この安静時脈拍は、疲労や体調変化を知るための重要な指標です。

## 疲労が安静時脈拍に与える影響

疲労が蓄積すると交感神経が活発になり、安静時脈拍が上昇します。例えば、睡眠不足、ストレス、過剰なトレーニングなどが原因です。また、慢性疲労症候群（CFS）のような状態では、脈拍が不安定になることがあり、これは神経系のバランスが乱れていることを示します。

## 安静時脈拍のモニタリングの重要性

安静時脈拍を日常的に測定することで、疲労の兆候を早めに発見することができます。通常より 5～10 bpm 高い状態が数日続く場合、体が疲労している可能性が高いです。一方、脈拍が異常に低い場合は、過度の副交感神経優位が原因となることがあり、特にアスリートでは「オーバートレーニング症候群」の兆候である可能性があります。

## 疲労回復のためにできること

- ・ **十分な休息を取る**：質の良い睡眠が体力回復の鍵です。
- ・ **栄養をしっかり摂る**：バランスの取れた食事が身体の修復を助けます。
- ・ **心拍数を観察する**：ウェアラブルデバイスを活用し、日々の変化を記録しましょう。



### 【簡単な安静時脈拍の測定方法】

- ① 起床時、布団から出る前に脈拍を手首で 15 秒測定する。
- ② その数字を 4 倍して 1 分間の脈拍にする。
- ③ これを日々記録する。

## アスリートの場合

アスリートが通常より 5～10 bpm 高い安静時脈拍を記録した場合、トレーニング量を調整し、休養を優先する必要があります。このような早期対応により、ケガやパフォーマンス低下を防ぐことが期待できます。

安静時脈拍は、疲労や体調の変化を捉えるための有効な指標です。日常的に測定することで、健康管理や疲労回復の計画をより効果的に進められます。小さな変化に気づき、適切に対応することが、アスリートとしてのパフォーマンス維持に役立ちます。

参考：飯塚太郎「心拍変動モニタリングによる一流スポーツ競技者の疲労評価に関する研究」  
長島恭子「燃え尽き症候群の予防にも必要 女子選手のコンディションの指標になる 3 つの数値」, THE ANSWER. 2021.04.03  
(<https://the-ans.jp/women/153334/>)