

2022年3月30日
パラミロン研究会

長期コロナ禍社会に潜む「不安疲労」&「情報疲労」リスク増大の警鐘
【新刊書籍】『新型コロナ「W 疲労」の対処法』（晶文社）3月発刊
久保明医師（東海大学医学部 客員教授、パラミロン研究会理事）の新著

パラミロン研究会理事、久保明医師の新著『不安と情報過多から生まれる 新型コロナ「W 疲労」の対処法』（晶文社）が3月10日発刊されました。本書では長期コロナ禍社会において、「不安疲労」と「情報疲労」が融合した“新型コロナ「W 疲労」”が深刻化している状況への警鐘を鳴らすとともに、「W 疲労」への早期ケアの重要性を啓発しています。

パラミロン研究会では、ユーグレナの機能性成分「パラミロン」の機能性についての多面的な研究を行っていますが、そのテーマの一つが「精神的・身体的疲労」の軽減です。現代の特徴的な疲労である「不安疲労」「情報疲労」ともに精神的疲労と身体的疲労が組み合わさった複合的な疲労と考えられます。久保明医師は、パラミロン研究会の研究成果、様々な統計データ、豊富な臨床的知見をもとに、“新型コロナ「W 疲労」”を放置するリスクと早期の適切なケア方法を解説しています。



【書籍概要】

- 著者：久保明
- 形態：四六判並製 136頁
- 定価：1,320円（本体 1,200円）

■書籍構成

はじめに

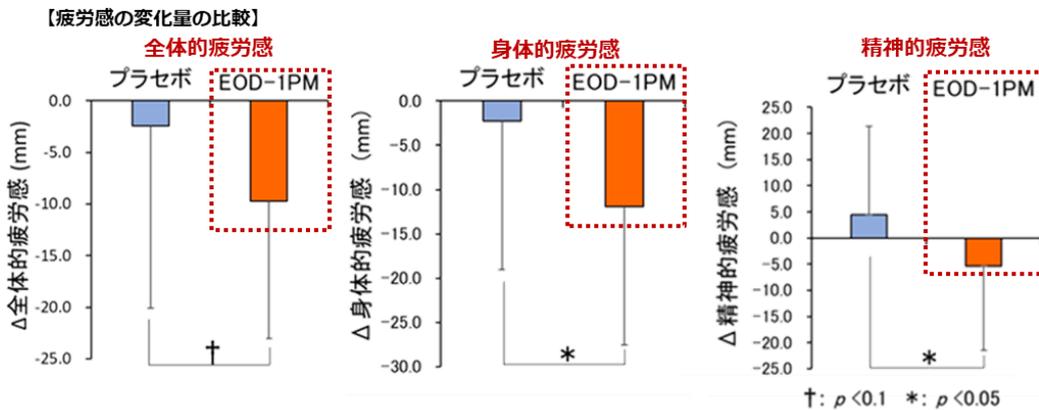
- ▼第1章：新型コロナウイルス(COVID-19)感染と私たち
- ▼第2章：私たちが襲う新しいタイプの2つの疲労——「W 疲労」
- ▼第3章：W 疲労を乗り越えろ！ 今日からできる克服法
- ▼第4章：W 疲労を防ぐ、コロナ禍社会での1日の過ごし方
コロナ禍のW 疲労を防ぐ新しいライフスタイル

あとがき——明日に向けての一步

書籍詳細：<https://www.shobunsha.co.jp/?p=6970>

■本書で取り上げている成分、パラミロン EOD-1 の「精神的・身体的疲労」軽減効果について

本書では、“新型コロナ「W 疲労」”を乗り越える対処法について紹介しています。「自律神経を整える」「免疫力を高める」「良質な睡眠をとる」「情報疲労を軽減する」などの対処法とともに食品成分として「パラミロン」を取り上げています。パラミロン研究会の研究において、パラミロンの摂取によって、身体的にも精神的にも日常生活の疲労感が軽減され、また、疲労回復期の自律神経活動のバランスが早期に改善したことが確認されています。なおパラミロン研究会では、パラミロンが豊富に含まれるユーグレナ EOD-1 株を使用して、様々な機能性研究を行っています。



日常生活の身体的疲労感および精神的疲労感の軽減を確認

出典：Nutrients 2020, 12 (10), 3098 より作図

データ提供：(株)神鋼環境ソリューション

<久保明医師プロフィール>



東海大学客員教授・医療法人財団 百葉の会 銀座医院院長補佐／内分泌・糖尿病専門医

慶応義塾大学医学部卒業。専門は予防医療とアンチエイジング医学。
銀座医院院長補佐・東海大学医学部客員教授・日本臨床栄養協会副理事長。
『カリスマ内科医と組み立てる DIY 健康大全』(晶文社)他、著書多数。

■パラミロン研究会について

パラミロン研究会は、様々な研究領域の研究者が集い、パラミロンの機能性についての多面的な研究を行い、パラミロンの新たな健康機能を探求していく研究組織です。

研究会 WEB サイト：<https://paramylon.jp/>

■パラミロン EOD-1 について

「パラミロン EOD-1」はユーグレナ EOD-1 株が体内に貯蔵する独自の顆粒状物質（ β -1,3-グルカン 100%）で様々な機能性が期待されています。免疫力の向上、精神的・身体的疲労感の軽減、自律神経バランスの調整、血糖値上昇抑制、LDL コレステロール低下などの効果を確認しています。

パラミロン EOD-1 に関する詳しい情報：<https://eod1-paramylon.com/>