

2026 年 9 月 4 日

報道機関 各位

「疲れ」はなぜ起こり、なぜ取れないのか

～最新科学で解き明かす『科学でわかった疲労の正体』9月6日発売～

長崎大学大学院医歯薬学総合研究科リウマチ・膠原病内科学分野の古賀智裕講師が、一般向け書籍『科学でわかった疲労の正体』（SB 新書）を 2026 年 9 月 6 日に刊行します。

本書では、誰もが経験する「疲れ」について、「疲労」と「疲労感」の違いをはじめ、免疫・慢性炎症、睡眠、生活習慣、遺伝子などの視点から解説します。また、休んでも取れない疲れの背景や受診を考えるサイン、科学的根拠に基づく回復への考え方を、専門知識のない読者にもわかりやすく紹介した一冊です。



画像提供：SB クリエイティブ

（ポイント）

- ・ 「疲労」と「疲労感」の違いを出発点に、疲れのタイプと背景を整理
- ・ 免疫・慢性炎症、睡眠、栄養、腸内細菌、自律神経と疲労の関係をわかりやすく解説
- ・ 活動と休息のバランスを調整するペーシングやエネルギー日記など、症状の悪化を防ぎながら回復を支える実践法を紹介
- ・ 臨床・研究経験を踏まえ、慢性疲労症候群と遺伝子・ミトコンドリア研究の最前線にも言及
- ・ 中学生・高校生から一般読者まで、疲労を科学的に学べる構成

（社会的背景）

疲労は誰もが経験する身近な症状ですが、外見からは分かりにくく、本人の気力や努力の問題として受け止められることがあります。長く続く疲れは、学業、仕事、家事、社会参加に影響を及ぼすだけでなく、感染症、炎症性疾患、睡眠の問題など、病気のサインである場合もあります。

一方で、疲労への対処に万能な方法はありません。十分な休養が必要な場合がある一方で、活動量の急な増減が症状悪化につながる場合もあります。本書では、疲労を一つの原因に結び付けるのではなく、体からの重要なサインとして捉え、適切な医療につながるための基礎知識と日常生活における実践的な考え方を示します。

（本書の特徴）

疲れに関する基礎知識から最新の研究動向までを段階的に解説します。まず、日常的に使われる「疲れ」を、体に生じる「疲労」と主観的な「疲労感」に分けて考え、短期的な疲労と長く続く疲労の違い、医療

機関への受診を検討する目安を整理します。

続いて、免疫系や慢性炎症、睡眠、栄養、腸内細菌、自律神経、ストレスが疲労に関わる仕組みを解説します。後半では、活動と休息のバランスを調整する「ペーシング」やエネルギー日記などを取り上げ、症状を観察しながら生活を整えるための方法を紹介します。

（執筆の背景と研究との接点）

古賀講師は、リウマチ・膠原病や自己免疫・自己炎症疾患の診療と研究を通じて、強い疲労が検査値だけでは捉えにくく、患者本人にも周囲にも理解されにくい状況に向き合ってきました。臨床現場での疑問を研究につなげ、研究で得られた知見を日常の言葉に翻訳したいとの思いが、本書執筆の出発点となっています。

2024年には、慢性疲労症候群の1症例においてADCK1遺伝子の新規フレームシフト変異を確認し、5-アミノレブリン酸リン酸塩とクエン酸第一鉄ナトリウム、ユビキノンの経口投与後に症状改善を認めた症例報告を発表しました（※）。本書では、この研究を含め、遺伝子とエネルギー産生に関する話題も、一般読者向けに紹介しています。なお、この報告は1症例に基づくものであり、治療効果の一般化にはさらなる検証が必要です。

※（参照）長崎大学ホームページ> Research

<https://www.nagasaki-u.ac.jp/ja/science/science367.html>



（主な内容）

- ・ 疲労とは何か——疲労と疲労感、疲れの種類
- ・ 疲労の陰に隠れる病気——長引く疲れと受診の目安
- ・ 免疫と疲労——炎症、感染症、自己免疫・自己炎症
- ・ 回復を支える仕組み——睡眠、栄養、腸内細菌、自律神経
- ・ セルフコントロール——ペーシング、記録、運動、ストレスとの付き合い方
- ・ 疲労と遺伝子——ミトコンドリアとエネルギー産生の研究

（本書情報）

- 書名：科学でわかった疲労の正体
- 著者：古賀 智裕
- 発売日：2026年9月6日
- 出版社／レーベル：SBクリエイティブ／SB新書
- 定価：1,100円（税込）

<https://www.sbcr.jp/product/4815643249/>



（著者略歴）

古賀 智裕（こが ともひろ） 医師、医学博士。長崎大学大学院医歯薬学総合研究科リウマチ・膠原病内科学分野講師。リウマチ・膠原病、自己免疫・自己炎症疾患を専門とし、診療と基礎・臨床研究に従事。ハーバード大学での研究経験を持ち、炎症性疾患と疲労のメカニズム解明に取り組んでいる。

【本リリースに関するお問い合わせ先】

長崎大学大学院医歯薬学総合研究科

リウマチ・膠原病内科学分野 講師 古賀 智裕

TEL：095-819-7464

E-mail：tkoga@nagasaki-u.ac.jp