

目次

第一章 疲労の科学と疲労克服

一 疲労とは？ 疲労の定義と問題	3
二 疲労の統計	5
三 疲労に関わる因子概念	6
四 世界の疲労研究と「疲労の科学」の出口(図1・3)	8

第二章 慢性疲労の神経科学的基盤

一 疲労と血液内物質の動的变化	12
二 疲労と脳活動動態	26
三 ストレスと疲労	33
四 中枢性タスクによる脳の疲労	37
五 緑の香りと疲労	48

第三章 慢性疲労症候群の神経科学的な基礎

一	自律神経回路	58
二	自律神経系とその一次中枢である視床下部との機能関連	63
三	自律神経系を統御する上位の機構	69
四	連合野と自律神経系との機能関連	79
五	連合野と動機	86
六	脳の修飾系	90
七	報酬系	111
	座談会 慢性疲労の克服に向けて	119