

◆ 第2 向陽新聞 ◆



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
春風のさわやかな季節を迎え、気持ち新たに新年度が始まりました。
柔らかく暖かな日差しが降り注ぎポカポカ陽気の日が増えてまいりましたね。今年度も前向きな気持ちで明るく元気に過ごしていきましょう！！

☁ あなどってはいけない疲労・倦怠感 ☁

季節の変わり目には、体調の変化を感じやすくなりますよね。寒暖の差が大きくなることでの不調もありますが、この「だるい」という感覚は、色々な病気のサインの可能性もありますから、軽く考えない方が良いでしょう。

● その体調の変化、原因はどこにある？

「疲労・倦怠感」という感覚は、私たちの体にとって、発熱、痛みとともに、体の恒常性（ホメオスタシス）に対するアラーム機構だといわれています。「疲れたら休みなさい」という、体からのサインなのです。特に現在のようなストレスフルな社会で生きる私たちは、疲労や倦怠感を感じやすい環境にあるのかもしれない。一般的に、疲労や倦怠感、肉体的なものや精神的なものがあります。肉体的なものは、過度なスポーツや過労などが原因となることがありますが、何らかの病気が関係しているケースも少なくありません。例えば、

- 感染症や慢性的な炎症性疾患などによる老廃物の蓄積
 - 貧血や心疾患、肺疾患などによる低酸素状態
 - 低血圧
 - 更年期障害や、糖尿病、甲状腺機能低下症など、内分泌ホルモンの乱れ
 - 低栄養、電解質の異常、神経活動の低下
 - アルコール中毒を含む薬物中毒
- などです。精神的なものの場合、うつ病や不安障害、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害もその原因となります。

● 回復しない疲労は、病気のサインかも

どんな病気にも、「疲れた、だるい」という症状は出ますが、6 か月以上にわたって疲れが続くか、疲れが繰り返されている状態を「慢性疲労」と呼びます。日本人のおよそ 45%がこのような慢性的な疲労を抱えているとされています。一方で、6 か月以上の強い倦怠感、強い疲労感がつづき、物事を判断する能力が低下する（認知機能障害）や睡眠障害などの症状を伴う「慢性疲労症候群」という病気があります。これは「慢性疲労」とはまったく別の疾患で、最近の研究によると脳神経系の炎症が関連していることがわかってきています。慢性疲労症候群の主な症状は以下の通りです。

- 強い倦怠感があり、日常生活にも支障が出ている
- 眠れない、ぐっすり寝た気がしない
- (運動や家事を含む)活動後は強い疲労や倦怠感を感じる
- 最近、物事を考えたり判断するのが難しくなった
- 立っている(座っている)と物事を考えたり判断するのが難しいと感じる

かつて、「疲労・倦怠感」という感覚は、運動などにより体の中に乳酸が蓄積することで起こる、と考えられていました。実際に、運動後は一時的に、血液中の乳酸量が増えます。しかしこれは一過性的の変化であり、運動後 1 時間以内には元のレベルまで戻ってしまうのです。さらにここ数年の研究で、慢性疲労症候群である場合は、脳内に炎症が起きている、あるいは脳・神経細胞への血流が低下していることが分かってきました。

● 身体の疲れを感じたら？

あるアンケート調査によると、疲労回復に効果がある方法として、入浴、コーヒーを飲むこと、アニマルセラピー、笑うこと、アロマセラピー、指圧などが挙げられています。リラックスすると心の疲れがとれる感じがしますよね。また、軽い運動をしてぐっすり眠ること、背中や体の中心を温めることも、倦怠感の改善に効果があります。疲労や倦怠感を感じたときはまず、これらのことを試してみてもいかがでしょうか。それでも改善されないうち、あるいは疲労・倦怠感が長く続くときは、何らかの病気が隠れているのかもしれない。いずれの場合でも、早期発見、早期治療が大切なのです。

★ 疲労の原因に色々な病気が関係しているのなら、早めにしっかりと治療すれば、元気に毎日を過ごすことができますよね。

令和6年
4月
第232号

ひな祭り会 & ちぎり絵



上：雛祭り会では歌を唄ったり、女性利用者様にお雛様になっていただき記念撮影を行いました♡
下：絵手紙教室では、チューリップやパンジーなどの美しい花の絵に色をつけていただきました♡

絵手紙教室

