

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？
3月に入り、ようやく春の訪れを感じられる季節となりました。
もうすぐお花見シーズン。桜の花の元になる花芽は開花前年の夏につくられ、休眠・覚醒(休眠打破)・生長を経てはじめて開花します。全国的に平年並みか平年より遅めの開花予想で東海地方は3/26頃。満開予想は4/5頃の予想です。
3/7現在

◆あなどってはいけない疲労・倦怠感◆

●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。「疲れやだるさを感じるなら、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ませんが、一般的に、疲労や倦怠感、肉体的なものに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
 - アルコール中毒を含む薬物中毒
 - 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
 - 貧血や心疾患、肺疾患などによる低酸素状態
- 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 カ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 カ月以上の強い倦怠感、強い疲労感がつき、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
- (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
- 眠れない、ぐっすり寝た気がしない

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たいかがでしょうか。それでも改善されないとき、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ませんが、いずれの場合でも、早期発見、早期治療が大切なのです。

令和7年
3月
第243号



ちぎり絵&節分会♪



上: ちぎり絵教室のモチーフは『節分』♪ 可愛い赤鬼と青鬼を色紙に貼り付けていただきました♪
下: 節分会では、今年一年健康で幸せに過ごせるよう、赤鬼と青鬼のビンに向かってボールを投げ節分を楽しみ、邪気をはらいました🍡🍡

