



今月の担当
前端 美保
保健師

お盆も過ぎ、北海道の短い夏が終わろうとしています。これから段々と寒くなりますので、体調を崩さないよう十分に気をつけてくださいね！

日本は疲労大国

夏から秋口にかけては疲れやだるさを感じることが多いと言われていますが、皆さんはいかがですか？現代の日本は、『疲労大国』と呼ばれるほど、日々疲労を感じている人が多いようです。皆さんは、あゝ疲れたが口癖にはなっていないませんか？

疲労は一言でいうと「生体機能の低下」で、察知す

疲労ってそもそも何？

るのは脳であると言われてます。体の細胞が疲労することによって上手く老廃物を排出できなかつたり酸素を上手く取り入れられなくなつたりということが体内で起こり、頭痛、食欲がない、体が思うように動かない、といった様々な症状がおきてきます。つまり、疲労は体がいつもと違うという「警告のアラーム」と言えます。

疲労のあれこれ

疲労といっても様々です。大きく分けると、『肉体的疲労』と『精神的疲労』の二つに分かれますが、はっきりとどちらかに分類できるものではなく、両方が入り混じって起きていることがほとんどです。また、『病気による疲労』もあり、糖尿病・肝臓病・甲状腺の病気などは、疲れを生じやすいものです。

あなたは

「すつきり疲労」？ 「ぐったり疲労」？

「疲労」と言っても、軽い運動などをした後の「スッキリした疲労」は心地良いですよ。一方、ストレスなどを抱えた状態で起こる「嫌な感じのぐったりした疲労」は、体に不調を来します。皆さんはどうですか？

最近、ぐったり疲労になってきている…、そんな人はいませんか？

単なる疲労が招く怖い病気、慢性疲労症候群

ほどよい「スッキリ疲労」を感じることは、充実した生活の活力になるでしょう。しかし、疲労が回復せずに蓄積していくと、体に様々な不調を引き起こします。

「慢性疲労」という言葉を耳にしたことがある人もいます。それが

やがて病的なものになることもあります。それは「慢性疲労症候群」と言われ、れつきとした病気です。仕事や家事などの生活に支障をきたすほどの極端な疲労状態が半年以上も続く状態で、疲労以外にも、微熱・頭痛・抑うつ状態・睡眠障害など、色々な不調が長期にわたって生じるようになります。そうなる、単なる休養での回復は難しく、治療が必要となります。

疲労は早めに回復を!!

「単なる疲労」と高をくくらず、「ちょっと最近疲れが溜まっているな…」と感じた時には、早め早めに回復する方法をとることが大切です。疲労の特効薬はやはり「休息」です。肉体的な疲労は、休息やきちんとした食事をとることで大抵回復します。しかし、時には休んでも休んでもすつきり疲れがとれない、ということもあります。そういう時は体よりも気持ちの方に疲れがあるという可能性も考えられます。気持ちが

モヤモヤしてすつきりしない、気分が晴れない、という状態が疲労として表れている場合もあります。そんな時は、休息に合わせて、上手くストレス解消することが大事です。

疲労回復も健康管理のひとつ

全く疲れたことがない、という人はいないでしょう。誰もが、多少なりとも疲れを感じながら生活されていることと思います。「疲れるのは当たり前」と通り過ぎず、少し立ち止まって、どうして疲れが溜まっているのか考えてみてほしいと思います。ストレスに強い人もいれば、打撃を受けやすい人もいます。あなたはどうですか？疲れた時には、どのように対処していますか？

疲労から自分を守ること、健康管理のひとつです。自分のストレス解消方法、疲労撃退方法で体調をしっかりとコントロールして、元気な生活を送っていただきたいと思えます。