

私も実は疲れてる!?

心と体の疲れを スッキリ解消!

通勤、残業、家事、育児、おつき合い……etc.
大人ともなれば毎日、疲れているのは当たり前?
でも疲れには、自然に消える疲れと、放つておいてはいけない
危険な疲れがあるのです。あなたの“疲れ”は大丈夫?

ヘトヘト
A子さん
の場合



モーレツ
B子さん
の場合



関西福祉科学大学
健康福祉学部健康科学科教授

倉恒弘彦先生

通常の疲れと危険な疲れの
境目は「疲労感なき疲労」
忙しい現代人はお疲れ気味。
予定がぎっちり詰まった生活で、
いつも疲れている人も少なくあ
りません。でも、「たかが疲労」と

くらづね・ひろひこ 1987年大阪大学大学院医学系研究科博士課程修了。大阪大学医学部助教授を経て、現職。大阪市立大学医学部客員教授として、同大医学部疲労クリニカルセンター外来を統括。東京大学特任教授。著書に『危ない!「慢性疲労」』(共著、NHK生活人新書)。

疲れにも
2種類あります。
病的な疲れには
注意が必要です!

生理的な 疲れ

「もうダメだ。明日は起きられないかも」と思っても、一晩ぐっすり眠れば元気になる。もしくは、2~3日のんびり過ごせば次第に元気になるのが生理的に起る普通の疲れ。疲労でダメージを受けた心身も、睡眠や休息によってきちんと回復しています。



病的な 疲れ

長時間寝ても、週末の休みを寝て過ごしてもいつもすっきりしない。仕事が気になったり、心配事で眠れない日々が続くなど、心身に異常が発生しているのに「私は元気!」と信じて疑わないような状態は病的な疲れ。いつか倒れてしまう可能性もあり危険!

「本人はあまり疲れを感じていないのですが、よくよく調べてみると自律神経のバランスに異常が見つかることが多い。彼らはるとき、何かの要因で頑張り続ける日々が破綻すると、脳血管障害や心疾患が表顕化したり、うつなどの心の不調を訴えることが非常に多いのです。」
「疲労感なき疲労」の早期発見が、今、求められています。



あわ!? 1日寝たら元気回復。

今日も忙しいけど頑張ろう~

家事が終わると寝室へ直行。

パジャマに着替えてゴロン。

あっという間に眠りに……



ランチは自席でファーストフード。

同僚に心配されても

「大丈夫よ!」と作り笑顔

無理がたたって

外出先でバタン!

みくびるのは危険。疲労を放置していると、重大な病氣につながることもあるのです。

「疲労とは、精神的・身体的作業負荷によって引き起こされた体のパフォーマンス低下のことを指し、通常の“生理的な疲労”は一晩の睡眠や、2~3日の休息によって回復します。ところが“病的な疲労”になると、いくら休んでも回復しなかつたり、明らかに体に異常が出ているのに、本人に自覚がなかつたりする」。この過労死につながりかねない“疲労感なき疲労”が大きな問題になっています」と語るのは、関西福祉科学大学教授で、長年疲労について研究している倉恒弘彦先生。検査で“疲労感なき疲労”が発覚するのは、社会の第一線でバリバリ働いている30代後半~40代の社会人に多いそう。

「本人はあまり疲れを感じていないのですが、よくよく調べてみると自律神経のバランスに異常が見つかることが多い。彼らはるとき、何かの要因で頑張り続ける日々が破綻すると、脳血管障害や心疾患が表顕化したり、うつなどの心の不調を訴えることが非常に多いのです。」
「疲労感なき疲労」の早期発見が、今、求められています。

疲労はどうして起きるの?

疲労度セルフチェック

以下の質問を読み、自分の今の状態に応じて点数を記入。AとBの合計点(総計)と、AとBそれぞれの点数を出してください。	A	B
微熱がある	<input type="checkbox"/>	点
思考力が低下している	—	<input type="checkbox"/>
疲れた感じ、だるい感じがある	<input type="checkbox"/>	点
よく眠れない	—	<input type="checkbox"/>
ちょっとした運動や作業でも非常に疲れる	<input type="checkbox"/>	点
ゆううつな気分になる	—	<input type="checkbox"/>
筋肉痛がある	<input type="checkbox"/>	点
自分の体調に不安がある	—	<input type="checkbox"/>
働く意欲が起きない	—	<input type="checkbox"/>
ちょっとしたことが思い出せない	—	<input type="checkbox"/>
この頃体に力が入らない	<input type="checkbox"/>	点
リンパ節が腫れている	<input type="checkbox"/>	点
まぶしくて目がくらむことがある	—	<input type="checkbox"/>
頭痛、頭重感がある	<input type="checkbox"/>	点
ボーッとすることがある	—	<input type="checkbox"/>
一晩寝ても疲れがとれない	<input type="checkbox"/>	点
集中力が低下している	—	<input type="checkbox"/>
のどの痛みがある	<input type="checkbox"/>	点
どうしても寝過ぎてしまう	—	<input type="checkbox"/>
関節が痛む	<input type="checkbox"/>	点
合計	体の疲れ度 精神の疲れ度 A <input type="checkbox"/> 点 B <input type="checkbox"/> 点	
総計(A+B)	<input type="checkbox"/> 点	
結果と診断		
総計 総合的な疲れ度		
A合計 体の疲れ度		
B合計 精神の疲れ度		

「疲れた～」と感じるとき、体の中では何が起きているのでしょうか。

重篤な病気につながる危険な疲労を見逃さないためにも、疲れが発生するメカニズムを正しく理解しておきましょう。

5つのストレスによって体のバランスが崩れ、疲れが発生

「疲れの原因とメカニズムはすでに解明されています。疲れの原因となるのは5つのストレスです」と倉恒先生。

5つのストレスとは、①人間関係や仕事上の悩みなどの精神的ストレス②過重労働などの身体的ストレス③騒音や紫外線などの物理的ストレス④化学物質や残留農薬などの化学的ストレス⑤ウイルスや細菌感染などの生物学的ストレス。この5つが複合的に絡み合い、体の神経系、免疫系、内分泌系のバランスが乱れて疲れが発生するのです。

「ストレスを受けるとまず、免疫機能が落ちます。するとヘルペスに代表される、もともと体内に潜伏するウイルスが活性化。体はこれを抑えようと、インターフェロンなどの体を防衛する免疫物質を产生します。これらはウイルス抑制には効果的ですが、脳には悪影響を及ぼし、脳の神経系統や内分泌系統の働きを乱してしまいます」。疲労病態で見られる強い疲労感や体の痛み、集中力の低下、不安感などの不定愁訴はこうしたメカニズムから。つまり、疲れは脳が心身の異常を感じて発するSOS信号で、その状態が長く続けば続くほど危険なのです。



長引く疲労のメカニズム

どうしてストレスを感じると疲れ、意外と知らない疲れのメカニズムをおさらいしておきましょう。



下記一覧にあるような「生活環境ストレス」がいくつも同時に重なると、脳の神経系に亂れが生じます。日中の活動時に活発な交感神経が夜になってしまはずらず、睡眠時に活発になる副交感神経は夜になっても休んだまま。そのため睡眠障害が起こって、不眠になったり、寝ても寝ても疲れが抜けない状態に。すると免疫力が落ちて、体の中に潜伏していたウイルスが再び活発化します。

体内的潜伏ウイルスが活性化すると、体内ではそれを抑え込もうとして免疫の応援部隊を動員。インターフェロンなどの免疫物質を大量に作り始めます。しかし、ストレスがかかり続けると自律神経（交感神経・副交感神経）の働きは狂ったまま。睡眠の質の低下が食い止められないので免疫力も上がりず、ウイルスはますます活性化→免疫物質過剰発生の悪循環が起きてしまいがちです。

体の免疫物質はウイルス抑制に有効。しかし、ウイルスの増殖がおさまらないと、脳内でも免疫物質がつくられ、脳の働きには悪影響。例えば免疫物質インターフェロンは、神経伝達物質セロトニンの働きを阻害して、抑うつ、体中の痛みなどの症状を引き起します。また、神経系、免疫系の異常は内分泌系の働きまで狂わせてしまいます。

全ての疲労は 生活環境ストレスから

疲労の原因は老若男女、万国共通。生活の中で感じるストレスが引き金となっています。5パターンの生活環境ストレスの違いを説明しましょう。

- ①人間関係や仕事上感じる精神的なストレス
- ②過重労働などによる身体的なストレス
- ③紫外線や騒音などによる物理的なストレス
- ④化学物質や残留農薬などの化学的なストレス
- ⑤ウイルスや細菌感染などの生物学的なストレス

職場や家庭、友人関係等の人づき合いの中で感じる不協和音や、仕事のプレッシャーなどから生じる精神面のストレス。

残業などの過重労働やスポーツのオーバートレーニングなど、体を酷使することで起る身体面のストレス。

細胞内のタンパク質や遺伝子を傷つける強い紫外線や騒音、季節ごとの暑さや湿度の高さ、寒さなどの物理的なストレス。

新築住宅で問題になりがちなホルムアルデヒドのような化学物質や、野菜の残留農薬のような化学物質によるストレス。

かぜやインフルエンザ、O-157、寄生虫などの人間を脅かす様々なウイルスや細菌への感染によってもたらされるストレス。

疲労はためない ことが一番!!

掃除と一緒に、身体的な疲労も精神的な疲労も、ためればためるほど、リセットするのが大変に。その日の疲労はその日のうちに解消して健全な毎日を送りましょう。

疲労回復術は、サプリメントの摂取と日常的なセルフケア。「サプリメントの中には、疲労回復に効果が高く、継続して飲むと疲れがたまりにくくなるものがあります。例えば、疲れると体内の活性酸素が増えますが、その増加を防いでくれるのがビタミンCやコエンザイムQ₁₀。肉体疲労時にはビタミンB₁やアミノ酸も有効です。また、鶏の胸肉に多く含まれているイミダゾールジペプチドも抗酸化作用が高いサプリメントです。

ストレスをためない生活を中心かけて“回復上手”に

前ページの『長引く疲労のメカニズム』の図にあるように、疲れを放置すると脳内の神経系、免疫系、内分泌系の働きが乱れて、病的な疲労が慢性化する可能性があります。「まだまだ大丈夫、そんなに疲れない」と思っても、頑張り過ぎるのは危険です。

「慢性的な疲労にまで進んでしまうと、回復までかなりの時間が必要です。ですから、日々のストレスや疲れはその日のうちに解消するつもりで、疲れをためない生活を心がけて欲しいですね」と語る倉恒先生がすすめる



疲労回復に効くサプリメント

サプリメントは身体的な疲労のみならず、精神的な疲労にもとても効果的! 頼り過ぎるのはダメですが、深刻な疲労を予防するつもりで日常的に摂取すれば、疲れから回復しやすい体をつくることも期待できます。

ビタミンC(アスコルビン酸)

生活習慣病や老化と関係があり、疲労を引き起こす活性酸素を抑える。通常の摂取量は、50~100mg/日だが、1日3000mgを摂取すると抗酸化作用が見られる。



コエンザイムQ₁₀

ビタミンCと同様に、活性酸素の増加によって疲労が起きている場合に有効。抗酸化作用が非常に高い。1日100mgと大量に摂取すると抗酸化作用が見られる。

アミノ酸

疲労で傷ついた体の細胞の修復に必要。分枝鎖アミノ酸(BCAA)といわれる、パリン・ロイシン・イソロイシンを運動や長時間の作業時に飲むと、疲労感が軽減する。

カルニチン

カルニチンはもともと抗酸化作用が高く、脂肪酸の代謝改善にも効果がある。特に体が疲れているときに有効なサプリメント。



ビタミンB₁

糖や脂肪からエネルギーをつくるときに必要なビタミン。肉体の疲労回復にも有効。薬局でも購入可能。

イミダゾールジペプチド

鶏の胸肉に多く含まれているペプチドで、長時間飛行をする渡り鳥の研究から発見。肉体疲労時に摂取すると疲労感が軽減し、運動機能の回復が見られる。



心と体の疲れを スッキリ解消!

疲労をためないための セルフケア

疲労が疲労を呼ぶ“疲れの悪循環”に陥らないためにも、
その日の疲れはその日のうちに解消しましょう。
疲労を除去したためにくくるヒントをご紹介。

寝る前に ストレッチを

交感神経を活発にしたい朝は、ラジオ体操のような運動が有効ですが、リラックスして副交感神経を優位にしたい夜はストレッチがおすすめ。アロマオイルを焚いたり、ヒーリング音楽を流すなど、心身共に解放されるムードづくりも大切。



寝室を リビングにしない

寝室はあくまで眠るための場所。寝室でテレビを見たり、ゲームをしたり、読書をするのはやめましょう。「寝室に入ったら眠る」という意識づけをすることで、安眠できるようになります。これは睡眠障害の人にも非常に有効な方法です。



生きがいを 持とう

仕事や義務だけの毎日を送っていれば、気持ちの張りが失われてくるのは当たり前。やはり「これがあるからこそ頑張れる!」と思える趣味や生きがいは必要です。ガーデニングや散歩など、小さなことでもよいので週末の楽しみを持って。



大いに 笑おう

笑うとウイルスを撃退するNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化。ストレスに強くなれます。家庭内のちょっとした会話はもちろん、お笑い番組や落語のDVDなどを使って、なるべくよく笑う生活を心がけましょう。作り笑いでも免疫力が上がるそう。



規則正しい生活を しましょう

免疫系、神経系、内分泌系が密接に連動することで機能する脳。その働きを整えるために重要なのが規則正しい生活。太陽と共に起き、午後11時には眠る生活がベストです。早寝早起きは免疫力を回復させ、ホルモンバランスを整えます。



朝は熱いシャワーか 運動から

慢性的な疲労を訴える人は自律神経の働きが乱れがち。起床後に熱いシャワーを浴びるか少し強めの運動をすると、瞬時に交感神経が活発に。疲れているときは、リラックスすることに偏りがちですが、朝は、体を刺激して1日のリズムをつくることが大切です。



午前中に嫌な事を 15時以降は楽しい事を

1日のリズムをつくるには、午前中に嫌な仕事や面倒な用事を終わらせ、15時以降は楽しく都合のよい事をするようにしましょう。夕方以降に気が滅入る事になると、寝つきが悪くなる場合もあるので、嫌な事は早め早めに処理を。



夜はぬるめのお風呂 でリラックス

「夜、眠れない→疲れがとれない→仕事の効率が落ちる→残業が増える→眠れない」という悪循環は疲労をためる悪因。よい眠りは疲労回復の要です。夜は38~40℃のぬるめのお風呂や足浴で副交感神経の働きをよくし、心身の緊張をほぐします。



何をしてもとれない疲れ、

慢性疲労症候群の可能性も!?

検査してもどこも悪くないのに、日常生活を送るのさえつらい疲れが続く……。そんな深刻な疲れが長引く『慢性疲労症候群』が増えています。あなたと家族のその疲れ、大丈夫ですか?

生活できないほどの疲れ。
でも検査では異常なし

いくら休んでも泥のように重たい疲れがとれないなら、一度、病院を受診したほうがよいでしょう。なぜなら、疲労には素人判断で放置すると危険な“病的な疲れ”があるからです。

「生理的な疲れは通常、十分な睡眠や2～3日の休息で回復しますが、病的な疲れはいくら体を休めても回復しません。休んでいるのに疲労が1週間以上続くようなら要注意。がんや貧血、甲状腺などのホルモンバランスの異常が見つかるかもしれません。まづ内科を受診し、必要に応じて婦人科や心療内科、ストレス外来を訪れてください」。

一方で内科などで検査をしても何も問題がないのに、日常生活に支障をきたすほどの疲れが続

く病気も存在します。それが慢性疲労症候群です。

「慢性疲労症候群は長引く強い疲労感や頭痛、のどの痛み、筋肉痛、関節痛、睡眠障害、思考力・集中力の低下、微熱、首のリンパ節の腫れ、筋力低下などの症状が6ヶ月以上続く状態のことを指します。インフルエンザ感染時のような、日常生活に支障をきたすほど

の深刻な疲労感が特徴です」。

どうしてこのような強い疲労感が続くのでしょうか。「慢性疲労症候群の人の自律神経の働きを調べると、安静にしているときでも交感神経が副交感神経の数倍活性化しているまま、寝ている間も副交感神経の活動が高まらないので、睡眠障害が生じやすく寝ても疲れがとれません」。

また、体内に常駐しているウイルスが異常に活発化してしまうこ

とも疲れが慢性化する原因です。
**脳のバランスが崩れて
抑うつ感が増すことも**

「私たちの体内では、疲れると体に常駐しているウイルスが活性化し、安静にしていると減少します。疲れが続いたときに唇にヘルペスができたりするのも、この常

在ウイルスの仕業。疲れが引けば自然に治ることがほとんどです。

ところが慢性疲労症候群になると、体を休めても活性化したウイルスがなかなか減りません。そこで体の免疫系は、インターフェロンなどの免疫物質を出してウイルスを抑制しようとします。しかし、これが諸刃の刃。免疫物質は脳には悪影響を及ぼし、神経系や内分泌系にダメージを与えるのです。すると幸福感を生み出す脳内物質ドーパミンや、やる気や痛みに関係するセロ



トニンの代謝が障害され、疲労感、強い抑うつ感や不安感、体中の痛みなどが生じやすくなるのです。

つまり、慢性疲労症候群はストレスによる免疫系の異常により、脳の働きに変化が発生して起こる病気。しかし残念なことに、保険診療で行う検査ではこのような異常を見つけることができないのだそうです。「慢性疲労症候群は、治療すれば以前のような元気を取り戻すことが可能ですが、だから、検査で異常がなくなくしてから、検査で異常がないと慢性疲労外来のような専門科を受診してください。長引く疲労を甘く見るのは危険ですよ」。

慢性疲労症候群 診断基準

—日本疲労学会による新たな慢性疲労症候群診断指針 2008年2月—

病院では、以下のような手順で、慢性疲労症候群の診断・治療を行います。慢性疲労症候群の実態を知る上で の目安にしてください。

前提 I

- 1 疲労の原因となりうる器質的疾患・病態がないかどうかを判断する。
- 2 A) 下記疾患に関しては、該当する疾患が改善され、慢性疲労との因果関係が明確になるまで、慢性疲労症候群と診断することを保留にして経過を十分観察する。
 - 1) 治療薬長期服用者 (抗アレルギー剤、降圧剤、睡眠薬など)
 - 2) 肥満 (BMI値40以上)
 - B) 下記の疾患に関しては併存する疾患として取り扱う。 気分障害(双極性障害、精神病性うつ病を除く)、身体表現性障害、不安障害
- 3 一般尿検査、一般生化学・血算、ECG、胸部単純Xp(具体的検査項目は省略)を基本的検査として行い、器質的疾患がある場合には、慢性疲労症候群診断の対象外とする。

前提 II

前提 I に当てはまる項目がなく、しかも下記の 4 項目を満たす。

- この全身倦怠感は新しく発症したものであり、急激に始まった。
- 十分な休養をとっても回復しない。
- 現在行っている仕事や生活習慣のせいではない。
- 日常の生活活動が、発症前に比べて50%以下となっている。
あるいは疲労感のため、月に数日は社会生活や仕事ができず休んでいる。

前提 III

以下の自覚症状と他覚的所見10項目のうち5項目以上を認めるとき。

自覚症状

- 1 労作後疲労感(労作後休んでも24時間以上疲労が続く)
- 2 筋肉痛
- 3 多発性関節痛 腫脹はない
- 4 頭痛
- 5 咽頭痛
- 6 睡眠障害(不眠、過眠、睡眠相遷延)
- 7 思考力・集中力低下

他覚的所見

以下の状態を医師が少なくとも1カ月以上の間隔をおいて2回認めること。

- 8) 微熱
- 9) 頸部リンパ節腫脹(明らかに病的腫脹と考えられる場合)
- 10) 筋力低下

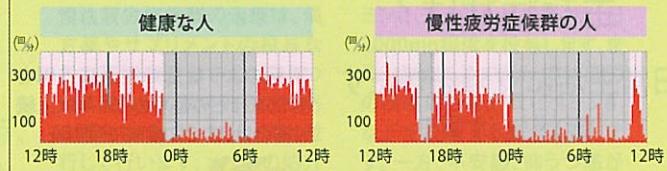
診断基準

- 前提 I、II、III全てを満たしたときに、臨床症候から慢性疲労症候群と判断する。
- 前提 I、II、III全てを満たす訳ではないが、原因不明の疲労病態がある場合、特発性慢性疲労(Idiopathic Chronic Fatigue, ICF)と診断し、経過観察する。

慢性疲労症候群と普通の疲労の違いは?

日中活動量の比較(活動量計測器より)

慢性疲労症候群の人は、自律神経の働きがアンバランスになり、睡眠の質が低下しがちに。すると、さらに疲れがとれず、日中の活動量が減るという悪循環に陥りやすくなる。



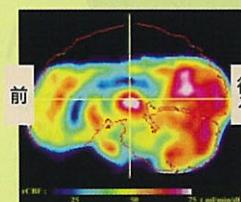
上記グラフは「アクティグラフ」という時計型の活動量計測器で計測した、健康人と慢性疲労症候群の人の活動量の違いを示したもの。縦軸は1分当たりの動きの回数、横軸は時間を示す。

「健康な人」のグラフでは、朝から夜0時前には、活動状態を示す赤い線が全般的に高い位置にある。深夜の睡眠中(グレー部分)はほぼ活動していない。

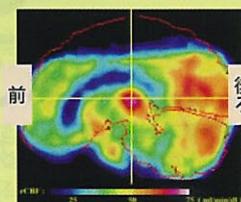
「慢性疲労症候群の人」のグラフでは、日中も赤い線の位置が低く、日中の活動量が少ない。また、グレー部分を示す睡眠時間が健康な人よりも長いが、赤線がところどころ上がっており、睡眠中にも覚醒していることが分かる。

脳の血流量と活動性の低下

健康人の血流量



慢性疲労症候群人の血流量



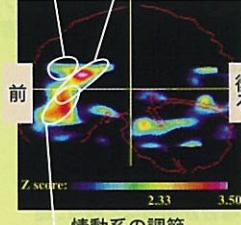
活動が低下している部位

ポジトロンCTという機械で慢性疲労症候群の人と健康な人の脳の血流量を測定したところ、患者さんの脳内では血流量が低下している部分があることが分かった。特に意欲・もの忘れ、自律神経、情動系(右下図参照)などの部位の活動性が低下している。

*写真は、頭部を横から見た断面の画像。

(2002年 倉恒弘彦教授ら)

意欲・もの忘れ 自律神経系機能の中枢



情動系の調節

心と体の疲れを
スッキリ解消！

詳しく知りたい!! 慢性疲労症候群 8つのギモン



ストレス過多の現代では、誰でもかかる可能性がある慢性疲労症候群。発見が遅れがちな病気だからこそ、詳しく知っておきましょう。

Q1

主な症状は？

A 日常生活に支障をきたす
症状に注意！

下記のような日常生活に支障をきたすほどの症状が6ヶ月以上続く場合は、すぐに病院で受診を。



Q3

うつ病とは違うの？

A 違いますが、関連性はあります。

両方とも脳の神経系、免疫系、内分泌系の働きに障害があるために起こる疾患なので、関連性はあります。慢性疲労症候群は脳のどの部分に障害が発生したかによって症状の現われ方に差があります。脱力感や痛みが中心の場合と、不安感を伴う場合があるなど様々。途中からうつを併発する場合も。

主なケースは以下の3つ。

- ①発病時から精神的症状はない。
 - ②発病後、不安や抑うつなどの精神的症状を併発する。
 - ③発病時から精神的症状がある。
- ①は内科的な治療のみを行い、②と③は内科的治療と、心療内科や精神科でカウンセリングを同時に行います。

Q2

なりやすい人は？

A 固着性が強くて完璧主義な人ほど
かかりやすいようです。

慢性疲労症候群の患者さんは物事への固着性が強く、完璧主義な人が多いことが分かれています。細かいことに目が向くほど繊細で、全て自分で処理したい人ほど疲れやすいといえます。



Q4

直接の原因は？

A 過度なストレスとウイルスです。

一番の原因はもちろん過度な精神的・肉体的ストレスですが、共通しているのが睡眠障害です。つまり、自律神経の働きが完全に乱れるほどのストレスにさらされ続けた結果として、「免疫力低下→潜伏感染ウイルスの再活性化→免疫物質

の過剰放出→脳（特に前頭葉）の異常」というメカニズムが進行し、疲労が慢性化していきます。現段階の研究では、特に「ヒトヘルペス6型ウイルス」という常在ウイルスとの関連性が濃厚といわれています。

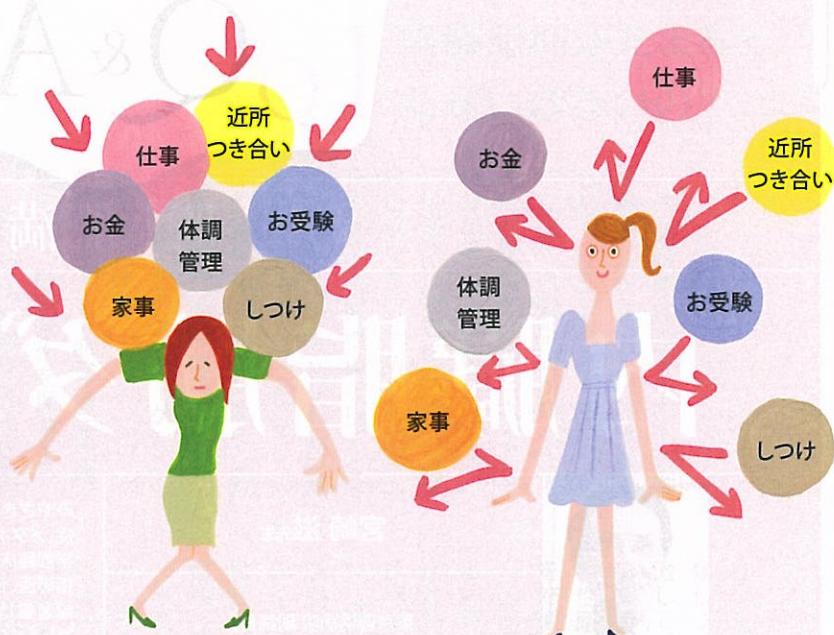
Q5

予防はできるのですか?

Aストレスのやりくりである程度は防げます。

降りかかるストレスの量は減らせなくとも、上手に受け流せれば疲労はたまりにくくなります。ストレスコーピングと呼ばれるストレスのやりくりを習得して、疲れにくい心身をつくりましょう。まず全てのことを完璧に処理しようと思わず、「疲労時には、重要な2個だけ片づけられればいいや」と考え方を変えること。優先順位の高い仕事

や用事だけを片づけるのです。次に、「お姑さんの嫌味」などの「解決できないストレス」を抱えている場合は、「なるべく会う時間を短くする」などの逃避型対処法で回避。また、ときには誰かに愚痴ったり、おいしいものを食べて気分転換をするなど、気持ちの上でのストレス解消も大事。いい意味でのいい加減さも大切なのです。



Q6

治療法は?

A漢方やサプリメントの投与、カウンセリングが中心です。

〈慢性疲労症候群に有効な内科的処方〉

- 補中益気湯
- ビタミンC
- ビタミンB1
- SSRI

慢性疲労症候群の治療は、漢方薬やサプリメントの投与などの薬物療法が中心。抑うつや不安などの精神的症状がある場合は、カウンセリングを並行して行います。メインの処方は漢方薬の補中益気湯とビタミンC。補中益気湯は低下してしまった免疫力を高め、思考力や集中力の回復にも効果的です。抗酸化作用が高いビタ

ミンC(アスコルビン酸)は1日3000mg程度を投与します。また、症状によっては、肉体疲労の回復にも有効なビタミンB1などを投与する場合もあります。一方、不安感、抑うつ感が強い場合には、脳内のセロトニンの代謝を改善する抗うつ薬SSRIと一緒に服用すると効果的です。

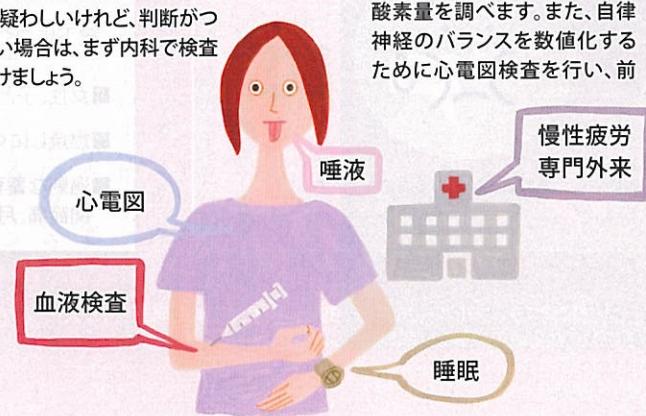
Q7

何科に行けばいいの?

A専門外来を訪ねてください。

慢性疲労症候群は一般的な臨床検査では異常が見つかりにくい病気。そのため患者は「異常がないのにさぼっている人」と思われやすく、孤立しがち。比較的新しい病気であるため、専門医がまだ少ないので、半年以上、該当する症状が続いている

なら専門外来へ。慢性疲労症候群の情報は、大阪市立大学医学部附属病院ホームページ(<http://www.med.osaka-cu.ac.jp/21coe>)で探すことができます。疑わしいけれど、判断つかない場合は、まずは内科で検査を受けましょう。



Q8

専門外来ではどんなことをするの?

A数値による客観的な検査ができます。

専門外来での検査は、まず、疲れると増加する血液中の活性酸素量を調べます。また、自律神経のバランスを数値化するために心電図検査を行い、前

出のアクティグラフで睡眠の状態を検査します。さらに慢性疲労症候群と大きなかかわりがあるといわれているヒトヘルペス6型ウイルスの量を、唾液から測る検査も。現段階ではこうした検査は保険診療で認められていないため、通常の内科では客観的な診断ができません。