

# 健康だより（ストレス対策）①

## <疲れを早く回復しよう>

疲労大国日本といわれるほど、成人の6割が疲れているといわれ、“心の病”を訴える人も増加しています。健診時の日常生活アンケートで、ストレスありの人はカネボウ事業所全体で68.9%(H17年度)と高く(H16年度より2%増加)、健康日本21の目標値から(49%以下)も遠い数値です。

慢性的な疲労を感じる人が増加し、疲れによる経済的な損失は年間600億円とも言われています。ストレスは、人間にとって大事なエネルギー源ですが、まったく無くなってしまうと生き甲斐を失うことになります。しかし、ストレスがたまりすぎると心身の病気を引き起こすことはよく知られています。

最近「慢性疲労症候群」の仕組みが解明されるようになり精神的なストレスが大きく関係している事が判ってきました。この病気は、激しい疲労に加え、多くのつらい症状が重なり、日常生活も困難になりますが、なかなか診断がつかず、その症状から「怠け病」や、「精神的なもの」「うつ病」と診断されることも多かったのです。自分の疲労度を調べ、正しい診断を受けると共に、早めの対応が必要です。

### 日本人はこんなに疲れている

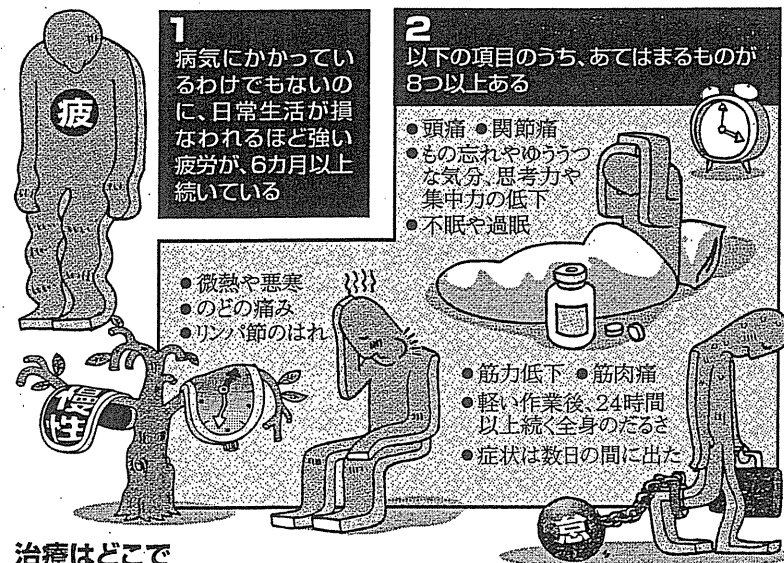
(99年日厚生省研究班調査)

|               |         |                            |
|---------------|---------|----------------------------|
| 疲れていますか?      | いいえ 41% | はい 59%                     |
| どれくらい続いていますか? | 6カ月未満   | 6カ月以上                      |
| 日常生活に支障は?     | なし 53%  | 作業量低下 39%<br>病気 休職・退職 1.7% |
| 慢性疲労の原因は?     | 過労 44%  | 20%<br>不明 36%              |

### 慢性疲労症候群とは

健康だった人に、強いだるさや微熱、頭痛や頭がぼーっとするなど、原因不明の疲労が起き、6カ月以上も続く病気。あまりに疲労感が強いと、日常生活ができないほどだ。ウイルス感染や強いストレスが引き金になって、脳や免疫機能に異常が起きると考えられている。

### こんな症状なら、慢性疲労症候群かも

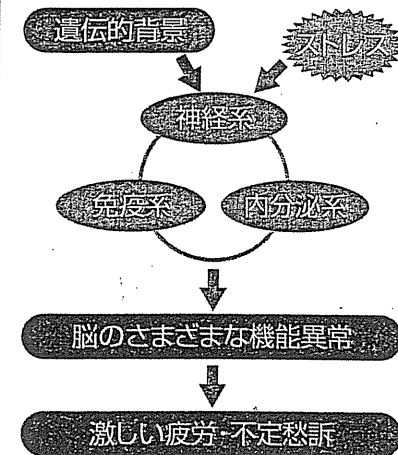


### 治療はどこで

大阪大学CFSホームページ (<http://www.med.osaka-u.ac.jp/pub/bldon/www/cfshome.html>)に、各地で慢性疲労症候群を治療している医師の一覧が掲載されている

グラフィック 郭瀬 / The Asahi Shimbun

### 慢性疲労症候群はこうして起こる



大きなストレスがかかると、自律神経系のバランスが崩れる。ストレスの感受性には、ストレスの影響を受けやすい遺伝的要因の影響もあると考えられる。さらに免疫の働きにも異常が生じ、ホルモン(内分泌系)のバランスも崩れるなど、体内のバランスが崩れる。その結果、脳のさまざまな部分の働きが悪くなり、疲労やさまざまな症状が引き起こされ、その状態が持続する。



疲労は“休みなさい”という体からのメッセージです。疲れは、痛み、発熱と並んで人体の危機を知らせる三大警報システムといわれています。

実際は疲れていても、楽しさや達成感が伴うと、疲れという感覚が薄くなり、疲労が蓄積し「隠れ疲労」となり、重大な病気につながります。

疲労度を図る検査方法もいろいろありますので、専門機関に相談し、リセットできなくなる前に早めに対応しましょう。

### 自己診断疲労度チェックリスト

| チェック項目                                        | 点数記入欄                                                 |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 微熱がある                                         | <input type="checkbox"/> 1                            |
| 思考力が低下している                                    | <input type="checkbox"/> 1                            |
| 疲れた感じ、だるい感じがある                                | <input type="checkbox"/> 1                            |
| 疲れを感じておられる場合、疲れはどのくらい続いたり繰り返していますか? (年 月 日 間) |                                                       |
| よく眠れない                                        | <input type="checkbox"/> 1                            |
| ちょっとした運動や作業でもすぐ疲れる                            | <input type="checkbox"/> 1                            |
| ゆううつな気分になる                                    | <input type="checkbox"/> 1                            |
| 筋肉痛がある                                        | <input type="checkbox"/> 1                            |
| 自分の体調に不安がある                                   | <input type="checkbox"/> 1                            |
| 働く意欲がおきない                                     | <input type="checkbox"/> 1                            |
| ちょっとしたことが思い出せない                               | <input type="checkbox"/> 1                            |
| このごろ体に力が入らない                                  | <input type="checkbox"/> 1                            |
| リンパ節が腫れている                                    | <input type="checkbox"/> 1                            |
| まぶしくて目がくらむことがある                               | <input type="checkbox"/> 1                            |
| 頭痛、頭重感がある                                     | <input type="checkbox"/> 1                            |
| ぼーっとすることがある                                   | <input type="checkbox"/> 1                            |
| 一晩寝ても疲れがとれない                                  | <input type="checkbox"/> 1                            |
| 集中力が低下している                                    | <input type="checkbox"/> 1                            |
| のどの痛みがある                                      | <input type="checkbox"/> 1                            |
| どうしても寝すぎてしまう                                  | <input type="checkbox"/> 1                            |
| 関節が痛む                                         | <input type="checkbox"/> 1                            |
| 合計                                            | A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> |
| 総計A+B                                         |                                                       |

**点数の評価**

0=まったくない  
1=少しある  
2=まあまあある  
3=かなりある  
4=非常に強い

記入欄に0~4.0の点数を書き込み、合計A、合計B、総計A+Bを計算する。点数によって、「安全、要注意、危険」の3つのゾーンに分けられる。最初に総計の判定を確認し、その内容によって、合計A、合計Bの判定へと進む。

### ●総合的評価=総計 (A+B)

**0~16.5点 安全ゾーン**  
全般的な疲れはないようです。この状態を維持するよう心がけましょう。

**16.6~22.9点 要注意ゾーン**  
少し疲れがみられます。身体的評価、精神的評価をみてみましょう。

**23.0点以上 危険ゾーン**  
かなり疲れがたまっているようです。身体的評価、精神的評価をみるとともに、長く続くようでしたら医師と相談しましょう。

### ●身体的評価=合計A

**0~8.3点 安全ゾーン**  
身体的な疲れはあまりないようです。この状態を維持するよう心がけましょう。

**8.4~12.3点 要注意ゾーン**  
少し体が疲れているようです。休息をとって回復に努めましょう。

**12.4点以上 危険ゾーン**  
この状態が1か月以上続いているのなら要注意。半年以上続く場合は何らかの病気である可能性が高いと思われます。医師と相談しましょう。

### ●精神的評価(精神・神経症状)=合計B

**0~9.5点 安全ゾーン**  
精神的な疲れはあまりないようです。この状態を維持するよう心がけましょう。

**9.6~13.0点 要注意ゾーン**  
少し精神的な疲れがみられます。心のリフレッシュやリラックスを心がけましょう。

**13.1点以上 危険ゾーン**  
疲れに伴う精神症状が強く認められます。長く続くようでしたら専門医と相談しましょう。

(文部科学省研究班の倉恒弘彦・岩瀬真生(大阪大学助手)、総合医科学研究所による)

次回は悪化を防ぐための生活のポイントやストレスケアについてお伝えします。