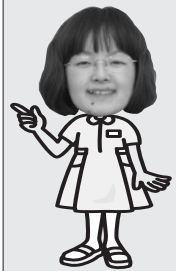


# こんにちはは 保健師です

岡本 叔子です



## 「慢性疲労」

仕事や家事、育児など、日々の生活でいつも疲れを感じる人は少なくありません。今回は、疲労についてお話しをしたいと思います。

### 疲労はどうしておきるのか？

「疲れた」と感じる時、体の中では何が起こっているのでしょうか。

疲労は、5つのストレスによって身体バランスが崩れ、発生します。

### 5つのストレスとは

●人間関係や仕事上感じる精神的なストレス

●過重労働等による身体的なストレス

●紫外線や騒音などによる物理的なストレス  
 ●化学物質や残留農薬などの科学的なストレス  
 ●ウイルスや細菌感染などの生物学的なストレス

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、疲労が発生します。疲労は、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。

精神的・肉体的ストレスの共通する症状として、睡眠障害があります。自律神経の働きが完全に乱れるほど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。

### 慢性疲労とは

疲労とは、精神的・身体的業務負荷によって引き起こされた体のパフォーマンスの低下のことを言います。

「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（慢性疲労症候群）」になると、いくら休んでも回復しなかったり、明らかに身体に異常がでているのに、本人に自覚がなかったりします。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、病院を受診した方が良いでしょう。

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、筋力低下等の症状が6か月以上続く状態のことを指します。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。症状の現れ方には差があります。

慢性疲労症候群の方の特徴

として、固着性が強く、完璧主義な人ほどかかりやすいと言われています。細かいことに目が向くほど繊細で、自分で処理したい人ほど疲れやすいと言えます。

### 転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、その日の疲れをそのうちに解消することが大切です。寝る前のストレッチ、規則正しい生活、お風呂でリラックスする等自分のストレス解消法を見つけてください。

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です。抑うつや不安などの精神的症状がある場合は、カウンセリングも行われます。メインの処方漢方は漢方薬の補中益気湯（ほちゅうえつきとう）とピタミンCが使われます。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。ピタミンCは、酸化作用が高いです。また、症状によっては、肉体的疲労回復にも有効なビタミンB1などを処方される場合もあります。

慢性疲労症候群は、一般的な検査では異常が見つかりにくい病気です。また、専門医が少ない状況ですが、まずは内科で検査を受けることをお勧めします。

### 「お元気さんくらぶ」へいらっしゃいませんか？

お元気さんくらぶでは、カラダに無理のかからない体操をしたり、手を動かして物づくりをしたり、腕や手足、頭を使い、楽しみながらカラダの健康を保つための活動をしています。毎週火曜日に集まっています。



■申込み・お問い合わせ  
 地域包括支援センター  
 電話 56・2022



☆節分♡



デイサービスセンターでは、2月4、6、8日の3日間「節分」を行いました！

みんなで鬼を倒すゲームを行い、おやつに煮豆を食べました♪また、お昼には巻きずしも食べましたよ♪豆をまく行為には、「除災招福」の意味があるそうですね。3日に豆をまくことはできませんでしたが、この豆まきでは皆さんに福が訪れますように…。



歳の数の豆を食べることはできませんでしたが、今年も1年無病息災で過ごしましょう☆

生活相談員 法名



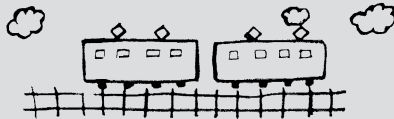
社会福祉協議会からのお知らせ

【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。

につぼん郷土料理の旅

【九州・沖縄地方】の巻



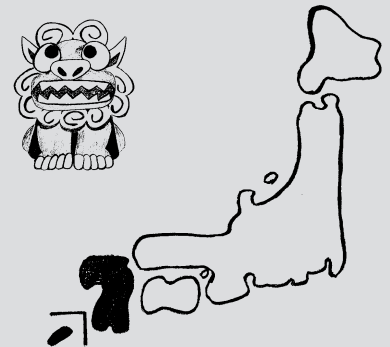
九州・沖縄地方は、福岡県・佐賀県・長崎県・熊本県・大分県・宮崎県・鹿児島県の九州本土の7県と沖縄県をさします。

今回は、鶏肉の消費量日本一！大分県の食卓に欠かせない県民食のとり天です。北海道民にはちょっと聞き慣れない料理ですが、美味

しいですよ。特に、うどんのトッピングにあいますね。

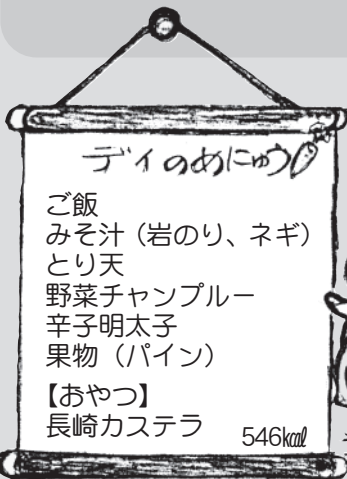
沖縄県からは野菜チャンプルー、島豆腐の代わりに木綿豆腐を使ってみました。そして福岡県福岡市（博多）の名産辛子明太子、長崎県からはおやつにカステラです。カステラは、室町

時代にポルトガルから長崎へと伝来し、日本独自に変化したお菓子です。



《ミニ情報》

チャンプルーとは、豆腐（シマ）などを主材料に季節のさまざまな野菜や豚肉を取り混ぜ炒めた沖縄料理！！沖縄の方言で「混ぜこぜにした」というような意味があるそうですよ。



デイのめいめい

- ご飯
- みそ汁（岩のり、ネギ）
- とり天
- 野菜チャンプルー
- 辛子明太子
- 果物（パイナップル）
- 【おやつ】
- 長崎カステラ

546kcal

【3月の行事食】

- 3月3日 ひな祭り ……雑寿司、ちらし寿司、菱餅、蛤のお吸い物、白酒
- 20日 春分の日 ……ぼた餅



栄養士のつぶやき (@栄養士)

むかし父が買ってくれた段飾りのひな人形が大好きで毎年この時期を楽しみにしていたことを思い出します。3月3日が過ぎると急いで片づける母の気持ちが最近になって良く解り、何だか思い出のあちらこちらに親の愛を感じるこの頃です。 平川 みゆき

