

疲れが取れない～慢性疲労

疲れが取れない原因

□ 内科の病気

肝臓病や糖尿病、貧血、更年期障害などの病気があると、疲労物質が分解できなかったり、酸素や栄養素を十分使えないなどの理由から、疲れを感じやすくなります。

無呼吸症候群やアルコールを飲んだ後の睡眠は、眠りが浅いためなかなか疲れがとれません。

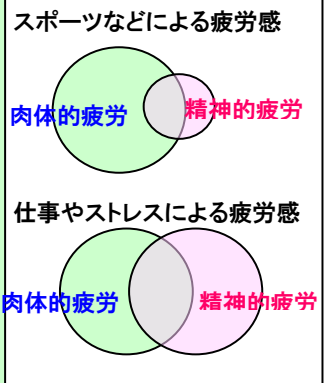


□ 体の疲れ

スポーツによる体の疲れは心地よい疲労感を感じます。しかし、立ち仕事や残業の続く長時間労働、パソコン業務の後などによる肉体的な疲労感には、むしろ倦怠感として不快に感じられます。

□ 心の疲れ

ストレス、過労、睡眠不足、心配事などが重なったために、軽いうつ症として感じる疲労感や、自律神経障害(失調症)の症状の一つとして疲労感を生じることがあります。



内

内科の病気がないかをチェックしてみましょう。知らないうちに生活習慣病になっていることや、持病が悪化していることがあります。心あたりがある方は、主治医の先生に相談し、疲れの元々の原因を解決しましょう。

心

睡眠は心の疲れを取るのにとっても大切です。ストレスがある時こそよく寝るようにしてください。また、熱中できる趣味に打ち込んで、ストレスの原因から、心を離すことも重要です。心の疲労が強い時は、心療内科を受診し薬を上手に使いながらストレス社会を乗り切ることも大切です。

体

一日の肉体的な疲労感は全身の筋肉のコリとして溜まってきます。そのまま床についたのでは、筋肉のコリをそのまま残すことになります。睡眠前にストレッチ体操をして体をほぐしておく、翌朝体が楽になります。



<疲れを溜めないための食べ物>

- ビタミンB1** …脂質や糖質などのエネルギー源を、きちんとエネルギーに変えてくれる (豚肉、鶏肉、カツオ節、いんげん豆、大豆)
- クエン酸** …体内にたまった疲労物質を分解してくれる(酢、レモンやミカンなどの柑橘類、梅)
- カルシウム** …イライラやストレス解消 (ひじき、牛乳、小魚)
- レシチン** …イライラを抑える精神安定のはたらきがある(ダントツに多いのは大豆食品。大豆の煮豆、豆腐、納豆、枝豆、おから、きな粉など)
- 硫化アリル** …神経鎮静作用、精神的な疲労の回復(タマネギやネギの辛味成分)



<コリをとるストレッチ> 反動をつけずに息を吐きながら行

