

まどろみばさばさ

”おなご先生”の独り言「診察室」

(?!)

りびえ～るの読者の皆

さま、夏バテになっちゃよ
られませんか。疲れ
ちよなはーと日ごろなあ
いんでもない仕事に時間
がよけいにかかりなさつ
たり、ケアレスミスが増
えたりなんかさーへんだ
ーか。やつぱし「疲れた
って思うのは身体からの
休めの合図だけんね。
休みましょやー。そこで
今回は題して、慢性疲労
よ、さようなら」秋に向
かってエイエイオウ!
の巻。

そもそも「疲れ」って
何を感じちよなはーだ
ーか? 身体の3大アラ
ーム(警告)は①発熱②
痛み③疲労と言われ、そ
のまま休みなさーんと死
んでしまーこともあーわ
ねー。

そーでは問題。

Q1・1999年の厚
生省(今の厚生労働省)
調査では15歳～65歳まで
のお方さまでどーくら
い。今疲れちよーわー
って思いなさつちよーか
いねー?

①約3割②約4割③約

”慢性疲労よ、さようなら”秋に向かってエイエイオウ!“の巻

6割
まー、こげに疲れちよ
なはつて日本は大丈夫か
いねー? また、そのう
ちの約6割のお方が6
カ月以上続いて慢性的に
疲れちよーわーって思
ちよられーげながー。お
子さまや動物やなんかは
眠たんなりなさーとバタ
ッと寝てしまいなさーで
す。こーは身体のアラ

ムに逆らわすこに、休息
しちよられるとこで、言
わば自然体つてやつです
かいねー。ですが大人は
休んじよー暇はない、働
かざる者食うべからず!
と追い立てられ、休むの
は「悪」と思つちよーお
方さまもおられーですじ

ねー。だけんよけいに「あ
い疲れたわ」って思い
なさーお方さまが増えち
よーへんだーかー。
同じスポーツでも試合
に勝ちなかつた時とぼろ
んちよんに負けなかつた
時では疲労度合いの感じ
方が違うわねー。つまり
疲労感とは主観的なもん
で、本当の疲労の度合い
は本人には測定できんわ

ねー。ほんなら疲労の正体は
なんかいねー? そーは、
TGFB β つちゆう免疫
物質が慢性的に生産され
続けちよーへんだーかー?
と言われちよーます。こ
のTGFB β は、ばい菌
が体内に侵入して来た際
に、脳からこの「異物を
攻撃して」ごしなはいねー
っていう命令を伝える大
切なもんだけながー。な
い方がいって問題では
なさそうですわねー。困
つたですがー。皆さま方
がストレスを抱えたりす
ーと、病気になるやすく
なーますが、そげな時に
ばい菌に負けまいと脳の
ある所からTGFB β が
どんだん放出されーです。
そげすーとグルタミン酸
やGABA(γアミノ



酪酸)などの減少により、
脳内の信号がうまく伝わ
らんやになつて、身体
のだるさや集中力の低下に
なつてしまーわけです。
Q2・それでは慢性疲
労症候群の患者さまは脳
のどの場所が萎縮しちよ
ーかいねー?

ねー。ただしともて即効
性はないだけんねー。地
道にやつてごしなはい!
最後の問題。
Q3・疲労回復にはあ
るビタミンがいいと最近
の研究で言われちよーま
す。そーは次のうちど
ーかいねー?
①ビタミンC②ビタミ
ンB③ビタミンE
このほかに、緑葉の
香りの成分である「青葉
アルコロール」,「青葉アル
デヒド」に効果があると
認められちよーです。だ
けん森林浴なんかはい
わねー。またクエン酸、
ある種の「アミノ酸もい
ですとー。
とにかく、無理をせず
こに疲れたな」と思いな
はつたら早めに休んでお
いしーいもんでも食べて
英気を養つてごしなはい
ませよー。
答えQ1③約6割 Q
2①前頭葉 Q3①ビタ
ミンC
(いんべ杉谷内科小児科
医院院長・杉谷美代子
松江市東忌部町)