

サインに気づいて!

忙しい毎日、頑張りすぎていませんか?

一時的には健康ドリンクや気の持ちかたで“疲労感”は解消できても、疲れそのものを消すことはできません。日常で感じる疲労やだるさは、精神的・肉体的に休息を求めるサイン。自分が疲れている原因を知って、早めに対処し、疲れをためないことが大切です。

疲労のセルフチェックをしてみましょう

- 集中力がなくなった
- 気力がない、やる気が出ない
- 全身がだるく何をするのもおっくう
- 情緒不安定
- 物事に興味が持てない
- 寝つきが悪い、熟睡できない
- 首や肩がこる
- 食欲がない



このような状態に複数当てはまるかたは要注意です。

日常生活から考えられる疲れの原因として、偏った食事(ビタミンやミネラル、エネルギー不足)による栄養バランスの乱れ、職場や家庭でのストレスの蓄積、不規則な生活、激しいスポーツ、加齢による代謝の低下などが考えられます。

しかし、何らかの病気が関係しているケースも少なくありません。更年期障害や糖尿病、甲状腺機能低下症、内分泌ホルモンの乱れや低血圧、貧血、また精神的なものだと、うつ病や不安障害、睡眠時無呼吸症候群が原因にあることも考えられます。病気が原因で起こる場合は、その原因となる病気を治療しないと改善しないこともあります。

日常生活でできる予防法

・湯船にゆっくりつかる

シャワーで済ませるのではなく、湯船につかることで心も体もリラックスすることができます。

・十分な休息をとる

「疲れた」と感じた時は無理せず、ゆっくりと休むことが大切です。

・バランスのとれた食事をとる

豚肉や玄米、うなぎなどに豊富に含まれるビタミンB1は筋肉や神経の疲れを和らげてくれます。不足すると、エネルギーがつかられにくくなり、「疲れ」が生じやすくなってしまいますので気を付けましょう。

・気分転換をする

適度な運動はストレス解消につながります。お風呂上がりのストレッチは疲れた体に効果的です。

ただ疲れているだけだから、休めばそのうち治ると考えるかもしれませんが、しかし、休んでも疲れがとれない、疲労感が長く続く、生活に支障が出ているといった場合は、何らかの病気が背景にあるかもしれません。そのような時は、早めに医療機関を受診することをおすすめします。