



慢性疲労症候群について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4 Tel0857-23-4841

1月は行く、2月は逃げる、3月は去る・・・慌ただしく、疲れがたまる季節になりました。あなたのその疲れ、ただの“疲れ”でしょうか？もしかすると病気の可能性があるかもしれません。

「原因不明の疲労感 働き盛りに多発！」

この慢性疲労症候群という病気、聞いたことがあるでしょうか？

慢性疲労症候群(CFS)とは、原因不明の強度の疲労が長期間(一般的に6カ月以上)におよび継続する病気です。

未だはっきりとした原因が解明されていませんが、近年研究でウイルス感染が影響する病気だということがわかってきました。このウイルスの多くは、過去に感染し、体内に潜んでいるウイルスです。

人口の0.3%にあたる約38万人がCFS患者だと言われています。しかし認知度が低く、診断が難しいので、適切な診断がされていなかったり、誤診されている患者が多いと考えられています。

発症は20代から50代に多く、患者のうち女性が6～7割を占めます。

「“慢性疲労”とは違うの？」

慢性疲労とは疲労の原因がはっきりしている状態です。日常生活に支障をきたすことがなく、他の疾患との関連もありません。

慢性疲労症候群はどんなに休んでも動けない、つらい“病気”なのです。

ただ休息するだけでなく、適切な治療が必要です。

- 微熱がある
- 頭痛がする、頭が重い感じがする
- のどが痛い
- 日常生活に支障がでるほどの疲れがある
- 筋肉や関節が痛い
- リンパ節が腫れている
- まぶしくて目がくらむ
- 寝ても疲れがとれない
- ちょっとした動作ですぐにつかれる
- 不眠、過眠がある
- 思考力や集中力が低下している
- 意欲がわからない
- ぼーっとすることがある
- 憂うつである
- 意欲がわからない

症状は？



治療法は？



主に薬物療法が中心として行われます。薬によって免疫力を高めたり、回復させたりします。漢方薬や、ビタミン剤による治療が主になります。

また、うつ病向けの薬が効果を発揮することもあります。

内科的な治療で効果がみられない場合、ストレスに対処するための医師とのカウンセリング療法も有効だと言われています。

予防法は？

ストレスや疲労が長時間続くと、からだを守っている免疫系や神経系などの防御作用が低下します。それをきっかけに、潜伏していたウイルスが再活性化し、さまざまな症状を引き起こすのです。

●食を見直しましょう。

食生活の偏りが疲労の一因になります。一般的に疲労しやすい人は、慢性的にビタミンが不足している傾向があります。自分の食生活を振り返り、バランスのよい食事をとるようにしましょう。

●適度な運動をしましょう。

やりすぎはかえって身体的なストレスになります。しかし適度な運動はリフレッシュ効果もあり、免疫力を高めます。自分に合った、軽い運動を習慣にしましょう。

●過剰にストレスをため込んでいませんか？

仕事や家事など、避けられないストレスもありますが、自分で回避できるものもあります。夜更かし、飲みすぎ、食べすぎ、パソコンやゲームのやりすぎなど、余分なストレスは避けるよう心がけましょう。



慢性疲労症候群という病名を聞いて、「慢性的な疲労の病気か」と思われてしまい、「休めば治るだろう」、「なまけ病」と誤解され、偏見を受ける患者が多くあるということが問題となっています。

これからは、より病態を的確に表した「筋痛性脳脊髄炎(ME)」という用語を使用していこうという動きがあります。

この病気についての理解が広がっていくことが望まれます。



栄養コーナー

野菜の安全について

健康な体づくりには欠かせない野菜ですが、よりおいしく、より安全なものが望まれています。では、安全な野菜とは一体どんなものなのでしょうか？野菜をおいしく食べるために、農薬についての正しい知識をもちましょう。

野菜を育てるのに、なぜ農薬が必要な？

野菜本来の香りや苦みは、野菜が自らを病害虫から守るために身に付けてきたものですが、現在の野菜は人間が利用しやすいように改良されてきました。これは結果として病害虫にも食べやすく、おいしいものとなったのです。

そのため、野菜を作るうえで病害虫から守る手段として利用されるようになったのが農薬です。

販売されている野菜にはどのくらい農薬が残っているの？

畑に散布された農薬は、収穫までに雨で流されたり、日光や土壌微生物によって分解され、多くは消滅していきます。しかし、ごく微量は作物に残ってしまいます。そのため、日本では作物に残った農薬が健康に悪い影響を与えないために「残留農薬基準」という基準を設けています。

私たちが気をつけることは？

野菜を守るために使われる農薬ですが、残留農薬基準※に従って厳しく管理されています。しかし、**食べる前にはきちんと洗う**ことが大切です。また、外国から輸入してくるものに関しては、野菜や果物を長持ちさせるために農薬が使われている場合もあります。「皮をむくから大丈夫！」と思わずに、しっかりと洗う（場合によっては洗剤を使って洗い、よく流す）ことが必要です。

できれば農薬を使っていない野菜を選びたい！という人は

農薬がどうしても必要なのは分かるけど、できることなら農薬を使っていない野菜を選びたいという人は「有機野菜」がお勧めです。有機野菜とは、極力、農薬や化学肥料を使わずに生産された農産物のことです。他の農産物と区別するために、有機JASマークというものがつけられています。

有機JASマークとは、平成12年に国が有機農産物やその加工食品に関する日本農林規格（有機JAS）を制定した際に農産物やその加工品に付けることとなったマークです。規格にしたがって生産され、有機JASマークが付けられた食品以外は、「有機」「オーガニック」またはまぎらわしい表示は不可となりました。

●有機食品の生産ポイント

有機農産物	<ul style="list-style-type: none">種まきまたは植えつけの前2年以上、化学的肥料および農薬は使用しない田畑で栽培すること。栽培中も化学的肥料および農薬は使用しないこと。遺伝子組換え種苗は使用しないこと。
有機加工品	<ul style="list-style-type: none">種まきまたは植えつけの前2年以上、化学的肥料および農薬は使用しない田畑で栽培すること。栽培中も化学的肥料および農薬は使用しないこと。遺伝子組換え種苗は使用しないこと。化学的に合成された食品添加物や薬剤の使用は極力避けること。遺伝子組換え技術を使用しないこと。

※残留農薬基準とは？
人が生涯にわたって毎日摂取し続けても健康に何ら影響を及ぼさないとみなされるADI（1日摂取量）を設定し、その食品から摂取する農薬がADIの80%以内となるよう定めたもの。
この基準を上回る量の農薬が検出された作物は、販売禁止となる。