



手術用の針。糸と一体化しており、患者の体を不必要に傷つけないよう工夫されている。手術のタイプに応じて、いろいろな用途と形態の針を使う。  
 (札幌医科大学付属病院で、石井諭撮影)

医の風景

新 真健康論

当瀬規嗣  
 (札幌医科大学教授)



疲労を侮らさず定期的な休息を

気分が晴れやかで、体が軽く感じるときは、健康を実感します。「爽快な気分」と表現したりします。人生いつても爽快な気分を過ごしたいものですが、なかなかそうはいかないものです。  
 爽快感の極端にあるのは倦怠感です。気分が沈んで、体がとても重く感じ、何をしてもやる気が起きず、後ろ向きになりがちな状態です。この倦怠感は、病気の重要な徴候の一つとして、医学でも重要視されています。

ですが、疲労がひどくなり、病的と言える状態になったものを倦怠感ととらえる人が多いと思います。まず、疲労について考えてみましょう。  
 一番分かりやすい疲労は筋肉に起こります。例えば、拳を握った後、手を開き、この動作を何度も繰り返します。はじめは何となくこの動作ですが、一分も経たないうちに腕にだるさを感じ、手に力が入りにくく感じるようになります。これがまさしく筋肉の疲労と呼ばれる現象です。しかし、動作を中止して少し筋肉を休めると、すぐに疲労がとれなくなり、また同じ動作を繰り返せるようになります。つまり、筋肉などの疲労は、基本的に回復するというものです。

ところが、人の精神は不思議なもので、本来警告である疲労を、顔面どおり受け取らない面があります。例えば、スポーツをした後の身体的疲労は「爽快」と感じます。疲労による負の感覚を、達成感が覆い隠してしまうからなのでしょう。こうした精神作用は、達成感や成功体験などのポジティブな理由だけでなく、義務感や周りのプレッシャーなど、ネガティブな理由でも起こります。場合によってはそれが疲労感を完全に覆い隠してしまい、疲労を自覚しなくなってしまう。疲労を自覚しないということは、回復不可能な程度まで負担をかけた状態に近づきます。結果的に疲労が継続することになり、日常生活に支障がでます。この病的な疲労感が「倦怠感」といえます。さらに極度な疲労が原因でさまざまな疾病を引き起こすことにもなります。

疲労とは、身体的あるいは精神的な負荷が連続してかかった時に、身体や精神の働きが低下して、思い通りに動かなくなった状態を指します。ただ、疲労が起こっても、その後、休息が与えられると回復して元通りになります。つまり疲労は私たちにあって、生体警告の一種であると考えられます。疲労を感じたときには、身体も精神も限界にきているということです。通常は、疲労を感じると、その行為や行動をやめるので、回復のチャンスが生まれます。

日々、なるべく健康で爽快な気分を暮らしたいものです。そのためには、疲労に対して正直になることが大切ではないでしょうか。「疲れたら休む」ことは、決して怠慢を意味しません。そして、とかく疲労の存在を無視してしまいがちであることを前提とすれば、疲労を感じなくても定期的に休息を取ることが肝要です。休息して初めて疲労が気がつく人も多々あります。疲労と上手に付き合えば、倦怠感にしないことが大事なのです。



生体警告  
 体にさまざまな障害が起こったとき、それを本人に知らせるための仕組み。例えば、肉体に「いたむ」「切れる」などの機械的な刺激が加わると、神経が反応して痛みを感じます。痛みによって、人は行動を抑え、機械的刺激を回避するので、痛みは警告といえます。他の生体警告には、かゆみ、疲労感、発熱、苦みなどがあります。

とうせ・のりつぐ 1984年北海道大医学部卒、88年北海道大学大学院修了、医学博士。北海道大医学部助手、札幌医科大学助教授、米シンシナティ大助教授を経て、98年札幌医科大学医学部教授(細胞生理学講座)に就任。2006~10年、同医学部長。医学部長就任時は47歳。全国に医学部は国公立合わせて80あるが、最年少の学部長。「40代は驚きで、加速し始めた医学部改革の象徴」と話題になった。専門は生理学・薬理学で、心拍動開始の起源を探索している。

次週は「ドクターに聞きたい」です。テーマは「足の裏のほくろ」。