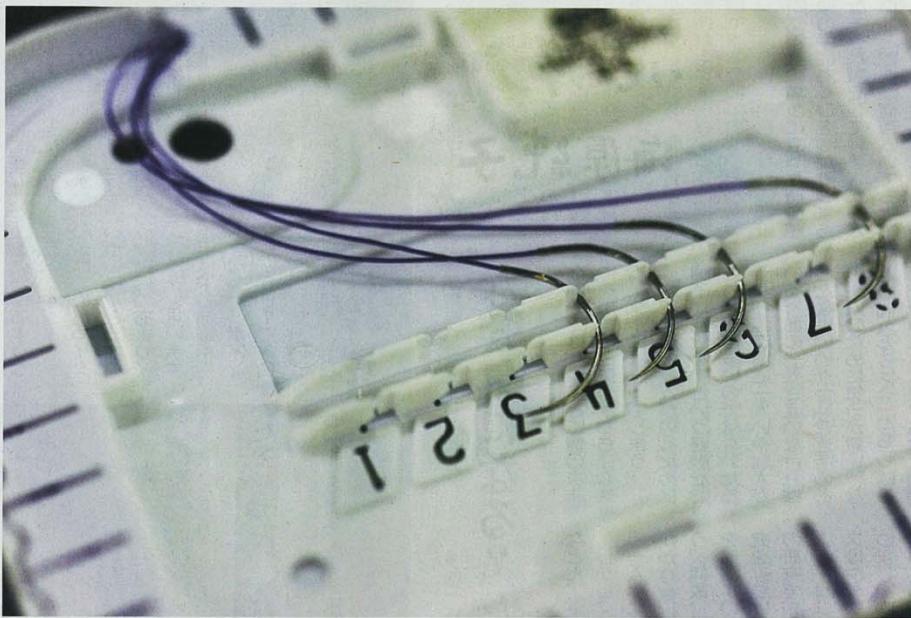


5月12日(日)毎日新聞 日曜くらぶ掲載 医学部細胞生理学講座 當瀬教授コラム「新・真健康論」

毎日新聞

(第3種郵便物認可)



医の風景

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。(札幌医科大学附属病院で、石井謙撮影)

新 真健康論

當瀬規嗣

(札幌医科大学教授)



気分が晴れやかで、体が軽く感じるとときは、健康を感じます。「爽快な気分」と表現したりします。人生きても爽快な気分で過ごしたいのですが、なかなかそうはいきません。

爽快感の対極にあるのは倦怠感です。気分が沈んで、体がとても重く

つとして、医学でも重要視されています。倦怠感と明確に分けることができない言葉に「疲労」があります。疲労と倦怠感を分けて考える学者も多い

感覚、何をするにもやる気が起きず、後ろ向きになりがちな状態です。この倦怠感は、病気の重要な徵候の一

つとして、医学でも重要視されています。

一番分かりやすい疲労は筋肉に起

ります。例えば、拳を握った後、手を開き、この動作を何回も繰り返

します。はじめは何といふことない動作ですが、1分もしないうちに腕にだるさを感じ、手に力が入りにくくなるようになります。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

て、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こと

です。

疲れとは、身体的あるいは精神的

な負荷が連続してかかる時に、身

体や精神の働きが低下して、思い通

ますが、疲れがひどくなり、病的

と言える状態になったものを倦怠感とい

うえ人が多いと思います。まず、

後ろ向きになると回復して、

後、休息が与えられると回復して、

元通りになります。つまり疲れは私

たちにとって、生体警告の一種であ

ります。この病的な疲労が「倦怠

感」であるといえます。さらに極度

な程度まで負担をかけ続けること

につながります。結果的に疲れが継続

することになり、日常生活に支障が

出ます。この病的な疲労が「倦怠

感」であるといえます。さらに極度

な疲労が原因でさまざまな疾病を引

き起こすことになります。

日々なるべく健康で爽快な気分

やめるので、回復のチャンスが生まれます。

疲れを感じると、その行為や行動を

やめているということです。通常は、

疲れを感じると、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。

疲れを感じると、その行為や行動を

やめないので、回復のチャンスが生まれます。

疲れを感じると、その行為や行動を