

# 病気の可能性、総合内科へ

【14】

会津医療  
センターの

教えて、  
先生!

Q 疲労感が連日とれないときの簡単な対処法がありますか  
(磐梯町 女性 37歳 M・Tさん)

A 何をしてもすぐに疲れてしまう。起床直後から体が疲れている。そんな強い倦怠感を覚える人は多いと思います。健康ならぐっすり眠れば疲労はな

## 連日の疲労感とるには

なりません。しかし、睡眠の質が低下、または病気では疲労感が取れません。

アルコールは睡眠の助けになりそうですが、実は睡眠の質を低下させます。アルコールをたくさん飲んで寝ても疲れを回復することはできません。

また、最近増えている病気に睡眠時無呼吸症候群があります。眠っている間に呼吸が何度も止まります。首が短い肥満の男性ばかりでなく、痩せた女性にも起こります。起床時の頭痛や倦怠感、高血圧、昼間の異常な眠たさが特徴です。専門医を受診し持続陽圧呼吸(CPAPシーパップ)療法を受ければ、

症状は改善します。

うつ病も強い疲労感を起こします。①気分が沈む②今まで楽しかったことが楽しめない。いずれかの症状が1ヵ月以上にわたって続くときに、うつ病を疑います。甲状腺の機能低下やビタミンB12が欠乏しても倦怠感の原因となります。これらは血液検査で診断ができます。疲労感がなかなか取れないときは、いろいろな病気の可能性がありますので、総合内科を受診していただくかよいと思います。(総合内科科学講座教授 山中克郎) 【毎月第2日曜日、福島医大会津医療センターの協力で掲載します】