

倦怠感 その1

一日の気温差が激しいメルボルンでは、倦怠感を感じる方が多いのではないのでしょうか？

倦怠感から、皆様はどんなことを原因とお考えになられるのでしょうか？

倦怠感の原因は大きく4つのドメインに分ける事ができます。

- 1、 心理的要素 （不安、うつ、ストレス、睡眠障害など）
- 2、 ライフスタイル （喫煙、アルコール、仕事、不規則な食生活など）
- 3、 社会的要素 （家族、勤務環境のストレス、無職状態など）
- 4、 物理的要素 （処方箋、感染症、貧血、甲状腺機能異常、循環器・呼吸器関連疾患、慢性疾患、がん、自己免疫疾患など）

今月は、1番目の心理的要素からくる倦怠感について考えてみたいと思います。オーストラリアの滞在期間、英語力、生活力、社会環境が異なる、異なるに関わらず、私たち日本人はやはりオーストラリアでは少数派ですので、自分自身では気づかずとも母国にいるときとは違うストレスを受けてながら毎日生活しています。病は気からという表現があります。この表現の解釈の仕方は人によって多少異なるかもしれませんが、私が拝見する患者さんで、倦怠感を訴えられる方たちのほとんどは、気持ちが弱い人たちではなく、ご自身に厳しい方が多いと感じます。

こうであってはならない、こんなはずない、こんなではいけない！という気持ちが強ければ強いほど、頑張りすぎてご自身のキャパシティを超えてしまっていて、身体がブレーキをかけてほしくて、“倦怠感”という症状がでることもあります。

ストレスがストレスを呼ぶような連鎖現象（負のスパイラル）、次から次へ押し寄せるストレスの波に飲まれてしまい、ストレスから不安症やうつになる事もあります。

不安症やうつの症状もいろいろあります。ご自身では不安症やうつがあると気づかれていない方もたくさんいらっしゃいます。

ストレスをたくさん受けているときや気持ちが落ち込み気味になっているときは『どうせ』『私なんか』『どうしようもない・しかたない』という言葉が多くでてくるようになります。ご自身やお友達がこのような表現をされているとき

や、体調不良が続くときは、少しご自身にブレーキをかけ、セルフメンテナンスをする時間を作るようお心がけください。

心も身体も風邪をひくこともあります。寒い冬はいろいろな風邪がはやる時期ですので、早めの診療をお勧めいたします。