

倦怠感 その2-ライフスタイル

7月号で倦怠感の原因として4つのドメインに分ける事が出来るお話をいたしました。

倦怠感の原因：4つのドメイン

- 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）

今月はライフスタイルについて考えてみます。

まず、喫煙者が倦怠感を感じやすい事は皆様細かい医学的な理由は分からずとも、ご存知の事とおもいます。タバコを吸うことにより、タバコに含まれる有害成分が体内に吸収され、直接的に呼吸器系を蝕むだけではなく様々な器官に悪影響を及ぼします。一酸化炭素を吸い込むことにより酸素が体内に効率よく渡らなくなる事からくる息苦しさ、血行不順からくる痛み、壊死などもでてきます。喫煙は肺だけでなくさまざまながんを誘発します。自分はそのリスクを分かっていたうえで喫煙しているとしても、間接的に影響を受ける非喫煙者の事も忘れないでください。若い頃は喫煙の恐ろしさを体感することは少なくとも、30代をすぎると非喫煙者に比べて息苦しさをを感じるようになってきます。息苦しいと運動をしないようになり、加齢からくる基本の新陳代謝レベルの低下に拍車がかかっている状態ですので、メタボになりやすくなります。喫煙を始める、継続することに何もいい事はありません。禁煙すると、経済的にも、心身ともに健康になります。禁煙について、ぜひお近くの医療機関にお問い合わせください。

アルコールも大事なトピックです。このエリアについてはまた別の機会にいたしましょう。

仕事、不規則な食事なども頭で理解している以上に大きく身体に負担をかけてしまいます。どちらの不規則さもすぐに症状として現れませんが、少しずつ確実に身体に影響を与えます。メリハリのない勤務形態や食生活を続けるとメリハリのない体調になってしまい、いつも「動けなくはないけど、動きたくない」

となってしまう。ときに頑張る事も必要ですし、そのため食事を抜いたり、遅く食べたりする事があるのは致し方ないのですが、それが普通にならないように心がけてください。上手に休憩を入れて、規則的なお食事をするように致しましょう。その基本ができていれば、後はバランスです。“行動”よりも“仕方”を考えましょう。食べ方、飲み方、仕事の仕方、です。いくら“よい”ものでも、“し過ぎ”はよくありません。休養のとり過ぎもよくないですし、いくら水分をよくとるように、といってもお水の飲み過ぎもよくありません。

どの分野でもバランス感覚を養うことは大変重要です。社会、経済、健康、家庭、仕事、趣味、恋愛など、多彩なジャンルにおいてもバランス感覚が良い人は心身ともにハッピーに過ごされていると私は感じています。