

## 疲労

～あなたの疲れはどんな疲れですか？～

年度始めの4月、「新たな気持ちで頑張ろう」と前向きな気持ちだったのに、1～2ヶ月経つと、「なんだか疲れている」とか「やる気がでないな」と感じることはありませんか？もしかすると、それはちょっとした疲れのサインなのかもしれません。



### 👉 その疲れは体の疲れ？それとも心の疲れ？

疲れには体の疲れと心の疲れがあります。

運動したり、よく歩いたりした時に感じる疲れは、筋肉の疲れやだるさです。これは筋肉中に疲労物質の「乳酸」が溜まるのが原因です。食べたり飲んだりして摂取した糖質は、体内でブドウ糖に分解され、血液の流れに乗って全身の細胞や組織に運ばれます。そして活動のエネルギー源として利用され、代わりに筋肉中に乳酸などの疲労物質が溜まります。

疲れが解消できなくて乳酸が蓄積していくと、次第に筋肉がこわばって肩こりや腰痛などが起こります。それと同時に乳酸が全身に回って疲労感や倦怠感を覚えるようになるのです。

一方、ストレスが多いときなどに感じるのが心の疲れです。心の疲れが溜まってしまうと、やる気が出なくなったり、集中力が低下したりします。心の疲れが肩こりや疲れ目、胃腸のトラブル、不眠など体へ悪影響を及ぼすこともありますし、放っておくとうつ病など心の病に進んでしまうこともあります。

### 👉 慢性疲労症候群とは？

皆さんや皆さんの周りの方で、「激しい疲れで会話や食事をするのも面倒」「いくら寝ても寝たりない」「頭痛や微熱、不眠が半年以上続いている」などの症状を訴える人はいませんか？

これは、「慢性疲労症候群」の代表的な特徴です。

「慢性疲労」という言葉は疲労が慢性化した時に、自覚症状として使うこともありますが、「慢性疲労症候群」はれっきとした病気で、治療が必要なのです。

これまで健康に生活していた人に、原因不明の強い全身倦怠感・微熱・頭痛・脱力感や思考力の障害・抑うつ等の精神神経症状などが起こり、健全な社会生活が送れなくなる病態をいいます。



## 👉 疲れシグナルチェック!

あなたの疲れ度チェックをしてみましょう! 以下の自覚症状にいくつ当てはまりますか?

- 体がだるくて仕方がない
- 気力が無く、やる気がでない
- いつもたまらなく眠い
- 何をやっても根気が続かない
- 朝、起きるのが辛い
- 集中力がひどく低下する
- 食欲がわからない
- うっかりミスが増える

当てはまる項目が多い方ほどお疲れ気味の様子です。

自分では気づかないうちに疲れが溜まっているのかもしれません。

## 👉 疲労解消法

### 1. 軽く体を動かしましょう

運動などによる疲れで筋肉が疲労している時は、すぐに座り込む前に、軽くストレッチやウォーキングなどをしましょう。

またデスクワークや車の運転などで長時間同じ姿勢を続けていて、筋肉が凝っているような場合も、軽く体を動かすと良いでしょう。

### 2. しっかり睡眠をとりましょう

疲労回復には適度な運動と十分な休養と睡眠、栄養バランスの良い食事が重要です。忙しくても、1日6~8時間の睡眠を確保できると良いですね。不眠症気味の方は、朝方に生活リズムを整え、寝る前にリラックスしたり、寝具や寝室を眠りに着きやすいよう工夫したりしてみましょう。また、週末に昼過ぎまで寝だめするのは、体内時計のバランスを崩し眠りにくくしてしまうので逆効果です。休日もいつもと同じか、せいぜい1時間程多めに寝るぐらいにしましょう。

### 3. 十分な栄養を摂りましょう



## ☆ 疲労回復に役立つ食事のポイント ☆

### 1. 糖質からエネルギーを補いましょう

まずは、体を動かすエネルギー（ご飯・パン・麺類）を補給しましょう。

### 2. 良質のタンパク質食品を摂りましょう

タンパク質の必要量は、肉体労働によって筋肉を使った場合に増えることはもちろんですが、精神的にストレスがかかった時にも増えると言われています。

肉類、魚類、卵など良質のタンパク質食品をしっかり摂りましょう。

### 3. ビタミンB群、カルシウム、鉄なども十分に摂りましょう

体が活動するためのエネルギーを作るのに必要なのがビタミンB群です。

カルシウムや鉄が不足すると疲れもとれません。日頃から積極的に摂りましょう。

単に疲れといっても、疲れにはさまざまな病気が隠れていることもあります。

たかが疲れとあなどらず、疲労を感じたら何よりも早めのケアを。それでも改善されないようなら内科などを受診し進行させないようにしましょう。

# 👉 おすすめ一品料理

## 豚肉と玉ねぎのマスタード和え

エネルギー 259kcal	タンパク質 23.1g	塩分 1.6g
------------------	----------------	------------

材料	2人分
豚肉（もも薄切り）	100g
玉ねぎ	100g(1/2個)
万能ねぎ	20g
A	
粒マスタード	大さじ1
酢	小さじ1
醤油	小さじ1

### 作り方

- ① 豚肉は一口大に切り茹でる。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。  
（玉ねぎは繊維を断ち切るように切ると辛味が気になりにくくなる）
- ③ Aを混ぜ合わせておき、①の豚肉と水気を切った玉ねぎを加えてサッと和える。
- ④ ③を器に盛り、小口切りの万能ねぎを散らす。

豚肉は糖質の代謝や神経の働きに関係しているビタミンB<sub>1</sub>を多く含むので、疲労回復に効果があります。  
またねぎ類独特の、つんとする香り成分として含まれている硫化アリルにも疲労回復の効果が期待できます。

★マスタードが苦手な方やお子様にはしゃぶしゃぶのごまだれやポン酢に代えてみると食べやすくなります。

## 梅きんぴら

エネルギー 187kcal	タンパク質 1.4g	塩分 1.8g
------------------	---------------	------------

材料	2人分
ごぼう	40g
人参	30g
太もやし	20g
梅干し（種をとる）	8g
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
油	適量
すりごま	適量
塩（お好みで）	少々

### 作り方

- ① ごぼうと人参を3～4cm程の長さにし、マッチ棒の太さに切る。
- ② 梅干しは実をほぐし、包丁でたたいてからみりと合わせておく。
- ③ フライパンを熱し油を引いたら、水気を切ったごぼうを入れ弱火～中火で炒め、少し火が通ってきたところに人参を加えて更に炒める。
- ④ ごま油を加えて火を強めにし、もやしを加える。しばらく炒めたら、②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 味見をして足りなければ塩で調節する。  
盛り付け、すりごまをかけてる。

もやしにはビタミンCやたんぱく質、カルシウム、鉄などが多く含まれています。さらに、消化酵素のアミラーゼが含まれおり、胃腸の機能を整える働きもあります。梅にはクエン酸が多く含まれているので、エネルギー代謝を良くし、疲労回復に効果があると言われています。また、防腐・殺菌作用もあるので、今からのシーズンにもぴったりです。



## すずちゃんのフレイクタイム （サプリメント用語編）

日焼けに良いサプリメントをご紹介します。

梅雨も明けると夏真っ盛り、日差しも日に日に強くなります。

日焼けを避けるには、やはり日焼け止めをこまめに塗るのが大事ですね。しかし、日焼け止めを忘れずに塗っても、紫外線を100%カットしない限り皮膚にダメージは出てしまいます。

日傘を差したり、日差しの強い正午前後には外に出ないといった方法が確実ですが、さらに肌を守りたい人は、ビタミンCやE、セレンをしっかり摂るようにしましょう。

UVAは日焼けや短期的な皮膚のダメージの原因になる強力な紫外線で、皮膚から吸収されます。UVBはやや弱い紫外線ですが、年齢と共にしわになったりと長期的な悪影響を引き起こします。これらの悪影響は活性酸素が原因です。

抗酸化作用があるものとして知られるビタミンC、E、セレンなどのビタミンやミネラルは日焼けから身を守る働きがあります。皮膚にある抗酸化物質はあっという間に失われてしまうため、特に今からの時期これらのビタミン・ミネラルをしっかりと補充すると良いでしょう。



# 薬剤師からのミニ情報

## ドライアイ



### 👉 ドライアイとは

みなさん、ドライアイについてご存知ですか？  
最近、パソコンやインターネット、TVゲームの普及により目を酷使する場が増え、それに伴い目の乾き、目の疲れを訴える方が増えています。また、コンタクトレンズの普及もこれに関連があります。目が乾くくらいなら…という甘い認識は禁物です。ドライアイは、涙の量が足りなくなったり、涙の成分が変化したりすることによって目が乾くだけでなく、目の表面に傷が生じる目の病気です。

### 👉 主な症状

- 目が疲れる
- 目が乾いた感じがする
- 目が重たい
- なんとなく不快感がある



眼精疲労の初期症状と同じような症状なので、見過ごされてしまいがちなのですが、ほっておくと悪化してしまう可能性があります。

### 👉 ドライアイの治療

眼科で検査をし、ドライアイと診断された場合には主に点眼液による治療が行われます。

- 人口涙液（点眼液）…人口涙液マイティア  
涙の成分に近く、水分を補う効果があります。  
市販のものを使うときは、防腐剤の入っていないものを選びましょう。
- ヒアルロン酸ナトリウム液…ヒアレイン、ヒアレインミニ etc.  
粘性が高いので、水分を保つ効果があります。水分を補うだけでなく、涙や目薬を長く目の表面に保つことで、目の傷を修復します。こちらは医師でないと処方できないものです。



軽い症状のものなら、市販の点眼液をさせばよい場合もあります。  
また、点眼液で十分な効果が得られない場合、涙液の出口である涙点をふさぎ、涙を表面にためる治療が行われることもあります。

部屋が乾燥しないよう加湿器を使う、パソコンの画面を目の位置より下にする…など日常のちょっとしたことでドライアイを防ぐことができます。大切な目を傷つけてしまうことのないように、目が疲れたらしっかりと休めてあげましょう。

★次回のテーマは、**脂肪肝**を予定しております。

#### お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもお覧下さい。  
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>