

疲れたときには休みましょう

◆ 心身健康研究教育センター所長 廣瀬政雄

倦怠感は身体的あるいは精神的に感じる自覚症状ですが、近年、疲労はホルモンやサイトカインの体内レベルの変化を脳の受容体が感知して起きるらしいことが分かってきました。

健常者に起きる疲れは労働や睡眠不足などによるものです。労働による疲れはブドウ糖の消費による血糖値の低下や筋肉での乳酸などの代謝物質の蓄積が原因です。睡眠と覚醒にはそれぞれメラトニンとセロトニンが関係しますが、睡眠不足ではこれらのアンバランスを脳が感知することにより疲労感を感じます。特に、メラトニンには障害を受けた細胞を修復する働きがあり、細胞や組織は睡眠中に癒されます。小児の場合、睡眠中のメラトニンが脳や体の成長に大きく関係するので、睡眠不足が持続すると心身の成長が阻害されます。

疲れやすく病気がちの子供時代をおくった人が、長じて人が変わった様に元気で活発になる場合があります。逆に、中年以後、疲れやすくなることもまれではありません。これに関係していると考えられるのが成長ホルモン (Growth Hormon, GH) です。GHには骨や体に対する成長作用以外に放射線など各種の細胞障害因子に対する保護作用が認められています。また、GHの分泌は10歳代から20歳代に最大になります。GHは夜間の空腹時に分泌が刺激されるので、「寝る子は育つ」の格言どおりとなります。ですから、ひ弱であった人が第二次成長期のGH分泌増加により、体の発育とともに、細胞に対する保護作用が発達して頑健になるものと考えられます。しかし、GH分泌は30歳以後、10年間に14%程度低下するので、これ

が中年以後の疲れやすさや病気の発生の原因となっているかもしれません。

更年期の疲労はホルモンレベルの減少によって生じます。女性ホルモンは45歳から55歳の間に激減し、男性ホルモンは同期間に70%程度に低下します。思春期以後、安定していたホルモンレベルの低下を脳が感知し、パニックを起こして、のぼせ、冷え、関節痛、疲労感など種々の症状が出ると考えられています。

最も重要なものは病気による易疲労感です。病気が発生すると、体は血液中の修復細胞を動員して、それを直そうとします。サイトカインというタンパクは、病巣に修復細胞を呼ぶ伝令役の働きがあります。脳はサイトカインのレベルをモニターしていて、異常値と判断すると、倦怠感を起こさせることとなります。病気の治療に専念させるという意味もあるかもしれません。うつ病や心身症などの心の病気の場合にも脳内物質レベルに変化が起きるので、慢性的な疲労を感じるようになります。

爽快な健康感を感じて生きてゆくためには、睡眠を十分にとり、体内物質が一定の状態(恒常性)に保たれていることがとても大切であることを理解していただけたと思います。逆に、睡眠を十分とっているにもかかわらず疲労を感じる際には、早期に受診して診断と治療に結びつけることが重要です。また、病気からの回復過程では、疲れが完全になくなり、体が休養を必要としなくなるまで休む必要があります。