

theme of this month

「とにかくだるい」

だるくてやる気が出ないという状態が続いています。しっかり寝てもだるさは抜けません。45歳なので更年期に入ったせい?とも思います。だるいくらいで病院に行ってもよいのでしょうか。

病は小さな不調から

プチ不調診察室

Vol.71

小さなからだの不調でも、放っておかずに気軽に相談!

Petit Bad Condition



あゆみクリニック
院長 宮沢あゆみさん

思春期、更年期など女性の体に変化しやすい時期における心と体の両面の診療に力を入れている。完全予約制で20時まで診療を行っている。

風邪、貧血、低血糖など だるさの原因はいろいろ

「だるい」という症状で真っ先に疑われるのは風邪です。熱はありませんか? 咳や鼻水は出ませんか? これらの症状に心当たりがないならば、貧血や栄養失調、あるいは加齢によるものかもしれません。

貧血ならば鉄分をとる、低血糖によるだるさならば、食生活を見直して血糖値を上げること。だるさを解消できるかもしれません。それでもだるさがとれないようなら内科を受診するといでしょう。

更年期には月経周期がくずれてきたり、月経の状態が変わってくることも、ほてったり、汗が大量に出たり、イライラする、眠れない、体の節々が痛いといった症状が出ることも多いですね。更年期はホルモンバランスが大きく変化して体も変調する時期ですから、疲れやすくなることもあります。とにかくだるいという症状と同時に、

月経がない月があるなど月経の状態が今までと違ってきているなら婦人科を受診するといでしょう。婦人科では内科的な相談もできますよ。特に甲状腺の疾患は更年期症状とよく似ているので、更年期だから多少だるくてもしかたがないと決めつけるのは危険です。

また、自律神経の乱れもだるさにつながります。過労や睡眠不足、不規則な生活は自律神経を乱す原因になりますから、休養を十分にとり、寝る時間と起きる時間を一定にするといですね。

自律神経はストレスによっても乱れます。ストレスがたまると免疫力が

低下するので、ちょっとしたことで倦怠感が起きやすくなります。

ただでさえ体に変調が起きてくる40代なかばからは、体に急激な変化が起こらないように気をつけるべきです。更年期は太りやすくなる時期でもあるのでダイエットに励んでいる方もいると思いますが、食事制限によるダイエットのやりすぎはホルモンバランスを乱す原因になるので気をつけてください。

食事制限はほどほどに して体を動かそう

たとえば糖質オフのダイエット。たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養バランスを考えながら少し糖質を控える程度ならよいですが、徹底的に糖質を抜くとエネルギーが枯渇してだるさの原因になります。

40代の減量は1ヶ月に1kg、最大



取材・文=黒川ともこ イラスト=ユリコフ・カフヒロ

診断

DIAGNOSIS

しばらくだるさが続くなら、がまんしないで病院へ。重篤な病気が隠れていることもあり。その際、基礎体温、便通の状態や食欲の有無、睡眠時間などをメモしておくことで診断の助けになります。

でも3kgまでにするべきです。急いでやせると必ずリバウンドしますし、体重のアップダウンに体がついていけなくて必ずどこかにひずみが出てきます。40代のダイエットは食事制限に頼るのではなく、運動することをおすすめします。運動は全身の血行を促し、基礎代謝を上げて脂肪を燃やしてくれるだけでなく気分転換にもなるのでストレスを軽減できます。

泳やジョギングなどの有酸素運動を。もっとできるという人は筋トレを組み合わせて、いい筋肉ができて脂肪が燃えやすくなります。また、デスクワークのように長時間、同じ姿勢でいると肩や首などの血行が悪くなったり、眼精疲労を引き起こしてだるさを感じやすくなります。肩や首、目が疲れると体調不良の原因になりますから、45分モニターを見たら15分は遠くを見るとき、マッサージやツボ押し、入浴などで体のメンテナンスを心がけるといいですよ。