



慢性疲労症候群

— 激しい疲れ、痛み、思考力低下が続くとき —

関西福祉科学大学健康福祉学部 学部長 倉恒 弘彦
 大阪市立大学医学部疲労クリニックセンター 客員教授

企画：
日本医師会

No. 400

ただの疲れとは違う

慢性疲労症候群と聞くと、疲れが続いているだけのようと思うかもしれませんが、これは誰もが感じている疲れとは違います。だるくて体に力が入らない。微熱が続く。筋肉や関節が痛い。眠れない。集中できない。気分が沈んでやる気が起きない。不安でたまらない。このような症状がいくら休んでもとれないのがこの病気です。

感染症がきっかけ？

原因はまだよくわかっていませんが、体の神経系や内分泌系、免疫系にしばしば異常がみられます。また、風邪などの感染症後になる人が多く、元気だった人が一日中ベッドで過ごす生活になってしまうこともあります。

慢性疲労症候群の人の脳を詳しく調べると、脳の中に炎症が認められることがわかってきました。しかし、他にはこれといった特徴がなく、保険診療で認められている検査では異常がみつからないため、周りからはさぼっているように思われることがあります。

疲労感が続くときは

慢性疲労症候群は、ただ休むだけではなかなか治りません。特効薬はみつかりませんが、ウイルスや細菌と闘う力を高めたり、体の酸化によるダメージを抑える治療法があります。また、疲れや痛みを減らすことが期待できる薬もあります。思い当たることもないのに疲れがとれない、頭や関節が痛いとい

った状態が何ヵ月も続き、日常生活に支障をきたすときは、迷わずにかかりつけの医師に相談しましょう。



眠れない
 だるい
 微熱が続く

集中できない

関節が痛い

不安

詳しくは、障害者対策総合研究事業「慢性疲労症候群の病因病態の解明と画期的診断・治療法の開発」研究班のホームページをご参照ください。

<http://www.fuksi-kagk-u.ac.jp/guide/efforts/research/kuratsune/index.html>