

高橋剛商会ニュース



(株)高橋剛商会
〒170-0002
東京都豊島区巢鴨
2-16-4-203
TEL 03・3576・5811
FAX 03・3576・5815
フリーダイヤル
0120・76・5812

お客様・販売者・メーカーの 絆となる情報交換誌です。

疲労とストレス

～からだの不調はどこから来るのか…、
その正体に気づき、ご自身をもっといたわってほしい～

順風満帆だった働き盛りの男性にいきなり訪れた「脱力感」、
子育てから解放されて第二の人生を謳歌するはずだった女性を襲った「憂鬱」、
2つのケースから、身体のメカニズムと健康維持の道しるべを考えてみました。



ケース1

■モーレツな労働意欲

瑞穂さん(大手出版社マーケティング部門・38歳)が、強い脱力感を覚えベッドから起き上がることができなくなったのは、2年前の3月のことです。

5年前、以前勤めていた広告代理店からそのマーケティングセンスを買われて引き抜かれ、一癖も二癖もある編集担当の猛者たちと互角に渡り合い、パツとしなかった女性誌にボリューム感のある特典おまけを付けてリニューアルに大成功しました。

雑誌は編集者が作るもの、という常識を覆し、顧客本位(マーケティング主体)で雑誌を作る、という路線は、社内の反対を押し切って実現させたもので、今や同社の一大看板となっていました。

「仕事が趣味で生きがい」の瑞穂さんは、ストレスなど自分とは無縁と信じて疑わず、それだけに起きられない、立ち上がれない事態にはじめて直面したとき、心身の脱力感以上に、自分に一体何が起きているのかわからない恐怖感でパニックに陥ったそうです。

■休養しても悪化するばかり

会社に事情を話し、休みをとって内科で精密検査を受

診しましたが、どこにも異常は見つからず、疲れが溜っているのに、しばらく休めば回復するでしょうといわれ、そのまま自宅で安静にすごしました。

ところが1週間たっても事態は変わらず、強い倦怠感に加え、頭痛・筋肉痛・関節痛もひどく、とても職場へ行く状態には回復しません。思い余って友人に相談したところ、精神的な原因かもしれないとアドバイスを受け、今度は心療内科を受診しました。しかしそこでも異常は見られないとの診断でした。

■病名がわかったときの安堵

一方、会社に電話し、上司から「こちらは心配ないからゆっくり静養しなさい」といわれると、瑞穂さんはその言葉を「自分はもう必要ない」と受け取ってしまい、歯を食いしばってでも仕事を続けたいと思ってしまうほど、居場所がなくなると思い翌日から出勤しはじめたのです。

無理を押しでの職場復帰。身体の不調は治まらず、とくに午後は関節痛や頭痛がひどく、集中力を失いミスを連発、周囲に迷惑をかけるほどに……。

そして3か月後、心配した友人が調べてくれた〇大病院の「疲労外来」に担ぎ込まれたとき、不眠も加わり、げっそり痩せて表情も乏しく、言葉もうまく出てこないくらい悲惨な状態に陥っていました。

すぐに精密検査が行われ「一切の疲労病態がない」ということから、典型的な【慢性疲労症候群】と診断が下さ

れました。

担当医から病名を聞いた瑞穂さんは、意外にも「私の症状にはちゃんと名前があるんですね」と心からほっとしたそうです。

■「慢性疲労症候群」とは？

「慢性疲労症候群」は、今でも“原因不明”ということになっているようですが、近年、飛躍的に発展した「疲労学」の世界では、強度のストレスにさらされた状態で、何らかのウィルスが侵入したとき（再感染症）に発症する症状、と考えられています。

起きている事態は「自律神経系」（内臓の自律的活動）や、「内分泌系」（ホルモンバランス）、「免疫系」（対外からの異物侵入防止・体内の異常細胞排除）の密接に関連し合う体内システムがバランスを崩し、互いに他の「系」を痛めつけ、そのことから「疲労」に似た症状として表面化するものです。

■疲労感を麻痺させる「脳」

瑞穂さんの場合、「自分は強くて楽天的な性格。ストレスなど感じない」と思っていたことが、【疲れやストレスを封じ込めて感じないようにした】瑞穂さんの脳のしわざだったのです。

責任感が強く、負けず嫌い、人に認められることに強い価値観を覚えるタイプの人々の脳は、身体を自然な感覚をあえて麻痺させ、感じないようにさせることができます。自己の達成感が、疲労感にマスクをかける脳内物質を分泌させ、本来あるべき疲労が感じなくなるのです。

しかし実際に蓄積した疲労は、まず免疫系を破壊し、体内システムがふつうに働いていれば増殖が抑えられている様々なウィルスや人体常在菌が活動をはじめます。

これが再感染と呼ばれる状態です。

さらに、身体の免疫系が弱っているにもかかわらず、これらのウィルスの増殖を防ぐために無理な対応を行い、今度は自律神経系や内分泌系の異常を引き起こします。こうした連鎖の拡大した結果が【慢性疲労症候群】なのです。

幸い瑞穂さんは「疲労学」の専門家に出会って病名を知り、わけのわからない不安から解放され、漢方薬とビタミン剤による内科的治療で元気を取り戻すことができました。それでも完治までに1年半を要したのです。



ケース2

■休めない日常が「ストレス」を発現させる

「疲労感」は、「身体が疲労しはじめているから休みなさい」という身体からのサインです。

「疲労」は筋肉や脳などの細胞が激しく活動した結果、物理的な力や、活動の際に発生する活性酸素によって傷つけられて起こります。しかし、人のからだは「疲労」により壊れた細胞も身体機能が正常であれば休息によって再生するようにできています。

とはいえ社会的な活動の中で生きている私たちは、疲れを感じても休めないことがあり、どうしても解決できない問題や、抜け出ることができない状況を背負ったまま生活しつづけることもけっして珍しくありません。

このようなとき、人は身体が発する「疲れ」のサインをあえて黙殺し、動き続け、考え続け、どんどん自分を追い込みます。

これこそが【ストレス】という状態のはじまりなのです。

■朝起きても疲れがとれない日々……

桃子さん（53歳）は近ごろ疲れがとれない状態で目覚めることが多くなったと感じていました。

もともと寝つきが良いのが自慢で、布団に入ると30秒で寝息をたて、朝すっきりと起きられて「自分はなんて健康なんだろう!」と信じて疑うことがなかったにもかかわらず……。

大手ゼネコンの技術者で海外への単身赴任が多かった夫の留守を守り、二人の子どもを成人させた桃子さんにとって、これから自分の時間を持つ新しい人生のステージのはずでした。

ところが、子どもたちの食事や弁当作りから解放されると、今度は3歳上の夫が本社勤務になり、夕食も自宅で食べる事が多く、毎日の食事づくりは変わりません。

加えて夫の母が体調を崩して入院し、女兄弟のいない夫に押し倒され、義母の入院中だけという条件で、義父を自宅に引取って身の回りの世話をしていました。



しかし、心臓の手術をした義母が、これまでのように元気に動けるようになるとは思えません。こうしてなし崩し的に義父と義母の二人を世話をしつづければならなくなりそうで不安がつりました。

夫は家事も子育てもしたことがなく、私がすべて背負うことになる……、布団に入るとそのことばかり繰り返し考えて憂鬱でしかたがなくなりました。

■身体の中で進行していること

そんな桃子さんの身体の中では、どのような事態が進行しているのでしょうか。

これまで、睡眠で悩んだことのなかった桃子さんが、寝つきが悪く、起き抜けに疲労感が残るようになりました。これは明らかに「自律神経」の働きが低下している兆候です。

「自律神経」は、内臓や呼吸など身体の自律的なシステムを安定的に動かす神経系です。24時間365日生きている間中働き続けます。それだけに疲労しやすいシステムです。桃子さんの精神的なストレスは、まず「自律神経」の失調となって現れたのです。

■自律神経失調が招く他の病気

「自律神経」が失調すると、免疫系と内分泌系がそれを補うために動員されます。ただし、免疫系や内分泌系は原則的に「状況対応型」。異物の侵入やできそこないの細胞を排除するのが免疫系で、血液中の糖分の値が増えるとインスリンを分泌して糖分の取り込み・分解を促すのが内分泌系ですが、両者の仕事スタイルは一時的で、長期間、働きつづけるのは得意ではないのです。

ところが、「自律神経失調」になれば、免疫細胞やホルモンを作りつづけることで身体の維持に努めることになります。つまり長期間、「ストレス」にさらされることは、免疫系や内分泌系がオーバーワークになり、自ら機能の低下を招いてしまうのです。

その結果、ふだんは見逃さない「ウィルス」や「ガン細胞」を見逃し、ホルモンの分泌が遅れて、糖尿病やリウマチを発症させてしまうことになるのです。

■夏バテの原因も「自律神経」の疲労

今年の夏は全国的に猛暑でしたね。夏バテでお盆を寝て過ごされた方も多かったとか。夏風邪をこじらせたという話も今年はよく聞きました。

夏バテ解消には焼肉やウナギが定番になっていますが、実際にはほとんど効果がないそうです。「夏バテ」はスタミナ不足や栄養不足が原因ではないからです。

「夏バテ」の原因は、やはり「自律神経」の疲労です。屋外の猛暑と、屋内の冷房による低温の、激しい気温変化に対応するため、「自律神経」がオーバーワークしています。そして、「自律神経」の不調を補うために「免疫系」「内分泌系」が総動員される事態が生じます。つまり【ストレス】と同じく体内システムが崩壊する連鎖なのです。

本来、夏には活発でない風邪ウィルスが発症するもの



「免疫系」の働きが手薄になっているからなのです。

.....

ここで、もう一度おさらいしてみましょう。

【疲労】

●肉体的な「疲労」は、筋肉等の過剰使用によって、その場所に大量の活性酸素が発生し、それが細胞を破壊することで発生する。

●「疲労」が発生すると、破壊された細胞の老廃物から「疲労感」を脳に感じさせる物質「FF」が生成し、「疲労」の元凶となる行動を抑制しようとする。

●しかし、諸事情により、「疲労」があっても行動思考し続けなければならない場合、人体は「疲労感」を押し殺す麻薬を分泌して、「疲労感」を感じないようにして行動を続ける。

●このようにして「疲労感」なき「疲労」の継続は、「自律神経系」「免疫系」「内分泌系」という人体の主要システムの変調を引き起こす。

●この変調が極端な形で現れるのが【慢性疲労症候群】である。

【ストレス】

●精神的ストレスが長期化すると、まず「自律神経系」に変調が現れ、その補完のため、「免疫系」「内分泌系」が動員される。

●ところが、「免疫系」「内分泌系」は短期の働きを前提としたシステムのため、ストレスが長期化すると、「免疫系」「内分泌系」の働きが低下し、その結果、ウィルス性疾患、悪性腫瘍、糖尿病等の発症がうながされる。

●夏バテは「ストレス」同様に、「自律神経系」のオーバーワークであり、この結果「免疫系」「内分泌系」が酷使されている。

■「休めない」方たちへの対処法

このように「疲労感なき疲労」「長期的ストレス」に陥ってしまう場合、どのような対処法が考えられるでしょうか。

もちろん何よりも必要なのは「休息」です。

しかし、そもそも「休息」ができないから「疲労感なき疲労」「長期的ストレス」に入り込み、出口が見えなくて苦しんでいるわけです。「休息」＝「人生のリセット」ほどに大げさに考えてしまっているために、なかなか休むことができないでいるのです。

そういう人に「休め」と言っても、その言葉自体がストレスになるでしょう。

■「免疫系」「内分泌系」のケアが重要

次善の策は、前記の「疲労」「ストレス」の仕組みを押さえた上で、病気の発症の可能性をできるだけ少なくすることでしょうか。

身体の破たんの兆しは、「自律神経系」の不調の結果、不眠・脱力感・食欲不振・発汗異常などの形で現れます。

兆しが現れたら、「自律神経」自体は「休息」以外の対処ができないので、「免疫系」「内分泌系」のケアを意識的

に行います。

「免疫系」「内分泌系」の活動は、すべて専門の「細胞」や「酵素」を作り出して動かしているのです、そのための素材をきちんと提供することが大切になってきます。その指標をまとめてみました。

◆タンパク質の摂取を欠かさず、糖質・脂質の過剰摂取を抑えること

◆野菜・果物からビタミン類を多めに取り続けること

◆嗜好品を控え、できる限り薬物の服用をしないこと

◆1日1回は発酵食品(お漬物、味噌、納豆、ヨーグルト、甘酒等)を摂ること



『バランスα』が“疲労からの回復”に役立つ、というお客様の声を募集しております。

“睡眠の質が変わった”“脱力感から解放された”“食欲が出てきた”等の体験をお持ちの方は、ぜひお声をお寄せください。

『バランスα』無料サンプルをお試しください。無料サンプルはこの『バランスα』500ml商品そのものをお送りします。

[お電話で申し込む] 0120-76-5812 無料フリーダイヤル

担当者が
郵便番号・ご住所・お名前・お電話番号を
お伺いします

完了です。

[FAXで申し込む] 0120-76-5812 無料フリーダイヤル

同封のファックス専用申込用紙に
お名前とお送り先の住所を書いて
ご送付ください

完了です。

[インターネットで申し込む] 株式会社 高橋剛商会

高橋剛商会のホームページから
『バランスα』無料サンプル申込み欄に
必要事項をご記入し、ご送付ください

完了です。

どんなことでもお気軽にご相談ください!



『バランスα』がよくわかる
小冊子も進呈しております。



『バランスα』読本・基礎編
A5サイズ・64ページ
フルカラー

!! 無料ダイヤルは、050からはじまる電話番号ではご利用できません。恐縮ですが、03-3576-5811へおかけ直してください。