

ワンポイント家庭の医学

CFS（慢性疲労症候群）

CFSとは、これまで健康に生活していた人が、原因不明の強い全身倦怠感、微熱、頭痛、筋肉痛、精神神経症状等が起こり健全な社会生活を送れなくなる病気です。通常の疲れは一晩寝ると回復するのが普通ですが、長期に渡り同じ状態が続くとこの病気を疑います。

CFSでは、慢性的な疲労感を始め多岐にわたる不安愁訴が認められていますが、通常の保険診療で認められている一般臨床検査では異常が見られないのが特徴です。しかし、決して異常が無い訳ではなく、少し踏み込んだ検査を行うと、神経系、免疫系、内分泌系の異常が認められます。最近ではこのCFSは、社会心理的なストレスと遺伝的要因が大きいとされていますが、この遺伝的要因を作っているものは、食と生活なのです。

この頃ようやく厚生省も、事の大事さに本腰を入れはじめ、子ども達に「早寝、早起き、朝ごはん」を提唱しています。生活のリズムを戻す事、新鮮でバランスの良い食事をする事を勧めています。

一時期から見ると外食産業は落ち着きをみせています。しかし、それに変わって中食産業が伸びて来ていて、年代に関わらず手軽に出来合い品を買って食べる事が出来るようになりました。中食のものは、家庭で作る物とは決して同じではありません。

最近“～の素”が多く、家庭で作ったからと言って決して添加物が少ないとは言えないし、材料も何を選ぶかで栄養素がかなり違って来ますが、意識して病気にならない食生活をする必要があります。

CFSの治療は、内科の場合と精神科による治療とに別れます。どちらも時間がかかるだけでなく、完治は難しいものです。

ですから、日頃からの生活が一番の予防となります。