



2017

# 11月の健康コラム

Vol. 104

## 慢性疲労症候群

### 慢性疲労

慢性的に疲労が蓄積、比較的軽い状態で、しばらく休めば改善します。

原因としては、体力の低下・偏食・ストレス・睡眠不足・肝障害等の疾患が挙げられます。

軽度の慢性疲労であれば、ゆっくり休めば改善します。

### 慢性疲労症候群 (Chronic Fatigue Syndrome : CFS)

原因不明の疲労感が6か月以上にわたり持続し、日常生活に支障をきたす病気です。日本では、0.3% (約38万人で1000人に1人) が罹患していると推定されます。

#### < 症 状 >

- 6か月以上にわたり連続して慢性疲労の症状があり、疲労により作業が継続困難である
- 疲労によって、生活や仕事を妨害され24時間以上、倦怠感が持続する
- 睡眠をとってもリフレッシュできない
- 短期記憶力、集中力の著しい低下
- 原因不明の筋肉痛
- 赤み、腫れなどのない関節痛
- 首・脇下のリンパ節の腫れ
- 重度の頭痛
- 喉に痛み



#### < 発症要因 >

- 風邪、発熱 (インフルエンザ等)
- ストレス、トラウマ
- 感染症 (細菌、真菌、ウイルス)
- その他
- 外傷
- ホルモン低下

(化学物質、紫外線、アレルギー、外科手術、出産、遺伝、環境等)



- 0 : 倦怠感がなく平常の社会生活ができ、制限を受けることなく行動が出来る
- 1 : 通常 of 社会生活ができ、労働も可能であるが、疲労を感じる時がしばしばある
- 2 : 通常 of 社会生活ができ、労働も可能であるが、全身倦怠感のため、しばしば休息が必要である
- 3 : 全身倦怠感のため、月に数日は社会生活や労働ができず、自宅にて休息が必要である
- 4 : 全身倦怠感のため、週に数日は社会生活や労働が出来ず、自宅にて休息が必要である
- 5 : 通常 of 社会生活や労働は困難である。軽労働は可能であるが、週のうち数日は自宅での休息が必要である
- 6 : 調子の良い日には軽労働は可能であるが、週のうち50%以上は自宅にて休息している
- 7 : 身の回りのことはでき、介助も不要であるが、通常 of 社会生活や軽労働は不可能である
- 8 : 身の回り of ある程度 of ことはできるが、しばしば介助がいり、日中の50%以上は就床している
- 9 : 身の回りのことができず、常に介助がいり、終日就床を必要としている

## <治療>



原因不明ですが、治療できないというわけではありません。各症状に合わせて、症状を緩和することです。

完治することは難しいですが、一般的に数か月或いは数年におよぶ場合もあります。焦らずに、じっくり治療をしてください。

現在、この疾患を積極的に行っている医師はごく少数です。また、医師の間での認識も薄く、専門医でなければこの病気の可能性を見いだせなかったり、的確に診断できずに、精神疾患等に誤診される場合があります。

セカンドオピニオンも常に考慮する必要があります。

医師と十分な話し合いをした上で、自分で出来る方法を積極的に行うことが重要です。

疲労蓄積度自己診断チェックリストが別紙にありますので、判定してください。

（長時間労働時の面談における質問票と同じです。）

