

# 心・体・暮らしに寄り添う クリニック ちくさヒルズ通信 NO. 13

## 体に異常発生を知ってくれる信号とは？



「痛み」と「発熱」そして「疲労」、

これが生体の三大アラーム（信号）です！

2022年3月号



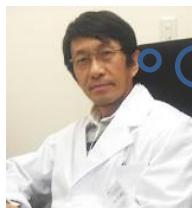
今号では「疲労」についてお話ししましょう。

疲労には、人との付き合いや心に引っかかる悩み事などに起因する精神的なものと仕事量が多くなったり普段の体力以上の動きなどに起因する身体的なもの、この両方がありますがいずれにしても私たちは日々、様々なストレスを抱えながら生活をしています。こうした負荷が過剰になると、身体と心に疲労を感じます。タイトル通り疲労は痛みや発熱と並んで生体の三大アラームとまで言われています。「これ以上無理をすると健康が損なわれます」と心身が教えてくれているのです。疲労の原因は色々とありますが、代表的なものとしては、体力を回復させるために必要な睡眠時間の不足や体を動かすエネルギー源の不足、そして疲労物質の蓄積などがあげられます。

まずは「睡眠」です。睡眠は人間が生きていくためには欠かせないものです。睡眠は身体や脳を休ませたり細胞を活性化させたりする働きがあります。疲労回復に重要な睡眠に深く関わっているのが、メラトニンという睡眠ホルモンです。メラトニンは目から入る光によって調整されています。年を取るとメラトニンの分泌量が減少していきます。それで眠りと目覚めのリズムが乱れ、夜中に何度も目を覚ましたり、朝とんでもない時間に起きたりして、質の悪い眠りが重なり体力の回復が遅れ、身体に疲れが溜まるということです。

次に「エネルギー源の不足」ですが、筋肉は体に貯められたグリコーゲンを消費します。軽く長時間の運動（ジョギング、ウォーキング等）は、そのグリコーゲンを少しづつ消費しますが、強く短時間の運動では、一気にグリコーゲンを大量に消費するため枯渇して疲労の原因になります。また、栄養素をエネルギーに変える力を持つビタミンB群が不足すると、エネルギーが作られにくくなり、疲れが取れにくくなります。

そして最後に「疲労物質の蓄積」ですが、昔は疲労物質と言えば乳酸があげられていましたが、近年の研究では、この説は誤りで本当の物質は活性酸素であると考えられています。有害な活性酸素は本来体の中に持っている活性酸素を取り除き「抗酸化力」によって処理されています。しかし、加齢などでその処理能力が十分でなくなると、過剰になった活性酸素は細胞や組織を酸化させて、その結果疲労を感じさせることになります。この活性酸素は疲労だけではなく動脈硬化や肥満、アトピー性皮膚炎、しみ、しわなどを引き起こす原因にもなります。



当クリニック  
林衆治院長

当クリニックでは患者様ご自身の自己免疫力を高めることでの、疲労回復に最適な治療方法を用意しております。

高濃度ビタミン点滴療法、また、グルコリン・グルタチオン療法なども用意して「疲労」から解放された「疲れないカラダづくり」をお手伝いさせていただいている。気軽にご来院ください。



今号でも引き続き「温活」についてお話ししたいと思います。

読者の皆様にご自身がお勧めする「温活方法」について紹介を募りましたところ、多くの皆様から投稿をいただきました。今号ではその中から飲み物での温活を紹介させていただきます。

### 当クリニックを「かかりつけ医」とされて頂いておられるK様よりの投稿

私は千種在住の主婦65歳です。私は茶葉を発酵させた「発酵茶」を飲用しています。発酵茶には、紅茶やほうじ茶、ウーロン茶などがありますが、その中でも、カフェインの入っていないものが温活には効果的とされているようです。特に私はルイボスティーを一番多く飲用し、時折、麦茶、杜仲茶(どちゅうぢゃ)などを味わっています。杜仲茶は、漢方薬としても使われており、中国では健康茶として親しまれています。

昨年コロナワクチン接種でお世話になりました。近くに居住する20代のOLです。

私は体を温めるため、夏でも冬でも安上がりの白湯を飲むことを続けています。

特に、体温より少し高めの白湯を起きた後にすぐ飲むことで、体を健康的に目覚めさせてくれます。飲むときは、少しずつ口に含んで、ゆっくり飲むように心がけています。

また時々生姜湯を楽しんでいます。生姜は加熱することで効果が増すため、なるべく熱いお湯を注いで飲用しています。夏場でも職場の冷房で足腰が冷えたときに飲用するために、生姜をすりおろして乾燥させてパウダーにしたものを持ち歩いています。

### 編集局より

沢山のご投稿ありがとうございました。今号ではお二人のお薦め温活を紹介させていただきました。体温には、体の表面の“皮膚温”と、体の中心部の“深部体温”があります。

温活の基本は、深部体温を上げ血流を促してその熱を体中に行き渡らせることが大切になります。

温活で体を温めれば、これまで感じていた冷えだけでなくさまざまな不調を改善できるかもしれません。

温活は何よりも続けることが大切です。温活を習慣化して、健康な毎日を送りましょう。

次号4月号では皆様から寄せられた中で「食事による温活」を紹介させていただきます。

### Information

クリニックちくさヒルズでは、アレルギー体質の方に  
幹細胞クリーム・ローション・スプレーをご用意しております。ご興味がございましたらお問い合わせください。



### 健康の知恵袋



昔から言われています知恵、それは「頭寒足熱」です。はらまきを含め下半身を重点的に、薄手の重ね着で空気の層を作りましょう。特に肌着1枚で1℃違うと言われるので、発熱インナーや発熱タイツなどを上手に使って。暖房で脱ぎ着できるのも利点ですよ。

広報紙  
発行

「クリニックちくさヒルズ通信」  
医療法人財団槍扇会 クリニックちくさヒルズ  
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2  
千種タワーヒルズ1F  
ご意見はこちらまで [info@clinic-chikusahills.com](mailto:info@clinic-chikusahills.com)  
編集・発行 医療法人財団槍扇会 クリニックちくさヒルズ  
編集委員会(原稿責任者 川島和信)  
発行日 毎月10日