

# 放っておくと危ない! 気になる症状

## 元気が出ない?

みなさん、いかががお過ごしでしょうか? 3月4月は木の芽時・木の芽立ちとも言われ、寒かった冬から春へ移る時期は気温差が大きく、天気も変わりやすく体調を崩しやすいくとも表す言葉があります。そして5月病。1960年代から社会現象として注目され、新入生・新入社員が4月から新しい環境に適応しようとする中で5月頃に疲れが出たり、ゴールデンウィーク明けに元気が出ない状態を表します。このように春は体調を意識する季節とも言えます。

さて、気づくと元気が出ず、私たちに相談があった時にどんな状態や病気を意識するかをお伝えしたいと思います。まずは疲れ、睡眠不足、お酒の飲みすぎ、脱水、栄養失調、貧血などの状態像がないかを考えます。次に各臓器の疾患や全身疾患がないかを頭に浮かべます。具体的には感冒や腸炎、慢性副鼻腔炎などの感染症、心不全や不整脈などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患、甲状腺機能異常や糖尿病、電解質異常などの内分泌代謝疾患、肝臓・膵臓などの消化器

疾患、更年期障害や卵巣機能不全などの婦人科疾患、悪性腫瘍や血液疾患、腎不全、リウマチや全身性エリテマトーデス(SLE)などの膠原病、重症筋無力症などの神経・筋疾患、内服薬の影響などです。そして意外に発症頻度が多いうつ病、適応障害抑うつ反応などの精神疾患です。さらに中高年以降であれば、うつ病・うつ状態の背景にパーキンソン病やレビー小体型認知症、アルツハイマー型認知症など変性疾患が潜んでいることもあります。また脳卒中後や疼痛を伴う疾患により意欲低下が持続する場合

もありません。

以上のように、元気が出ないという症状はじつは様々な疾患とつながっています。2週間以上続く場合は、お近くの医療機関にご相談ください。日頃から気を付けることは、なるべく疲れをその日や週の中で取ろうと努力することです。その方法としては、適度な睡眠時間(6〜7時間)をなるべく取るよう生活を組み立てること、お酒を飲みすぎないことも大事です。みなさん、日々色々あるかと思いますが、お体にお気をつけてお過ごしください。

佐伯地区医師会

廿日市野村病院

野村陽平