

外来より



～肉体疲労・からだのだるさについて～

疲れがとれなかったらどうする？

疲れがとれない、だるさが持続する、発熱などの症状がある場合は医師の診察を受けましょう。原因がわかっていて、ほかに症状がなければ、休養、栄養補給などセルフケアを。代謝を高め疲労回復に効果的なビタミンを食事に取り入れましょう。

医療機関での受診をおすすめする場合と、セルフケアできる場合

●医療機関での受診をおすすめする場合

疲れやだるさが長く続く場合や、発熱、顔色が悪い、尿や便の異常、体重減少、咳・痰・息切れ、むくみ、不眠や意欲低下などほかの疾患が疑われる場合は、医師の診察を受けましょう。休養しても回復しない疲労は、貧血、更年期障害、シックハウス症候群、慢性疲労症候群(CFS)などの疾患の可能性があります。また、心肺機能の低下、肝臓や腎臓の機能低下、がんや糖尿病による栄養状態の悪化でもだるさを感じます。

●セルフケアできる場合

過労や夏バテなど、疲れやだるさを起こす原因がわかっていて、ほかに症状がなければ、休養や栄養補給などのセルフケアで様子をみましょう。



疲労回復の決め手は、ビタミンB群

栄養素からエネルギーを生み出すエネルギー代謝にはビタミンB1やB2、B6などのビタミンB群が欠かせません。特に重要なのは、主要なエネルギー源である炭水化物を分解して取り込む過程で必要とされるビタミンB1です。ビタミンB1は発熱や過労時に多く消費されるため、疲れたときには不足した分を補って、エネルギー代謝を助けてあげましょう。

ビタミンB1を多く含む食べ物・食材

【豚肉】【レバー】【うなぎ】などが代表的な食品として挙げられますが、【大豆】などの豆類や【玄米】【胚芽米】などにも豊富に含まれています。



疲労回復を助けるビタミンは組み合わせで効果が大幅アップ！

ビタミンは、組み合わせることで互いの働きを助け合ったり、効果が高まったりします。例えば、ビタミンEとビタミンCを一緒にとることによって抗酸化作用が高まり、細胞膜や生体膜の維持効果がアップします。またビタミンCは、鉄分の吸収を助け、体内においても鉄分が有効に利用されるように働くことが知られています。それぞれのビタミンの特性を活かし、ビタミンがより効果的に吸収できる組み合わせを工夫して活用しましょう。

※次ページに、ビタミン摂取の理想的な組み合わせをご紹介します。

ビタミン摂取の理想的な組み合わせ

ビタミンE・ビタミンC	抗酸化作用がアップする
ビタミンB1・ビタミンB6・ビタミンB12	お互いの働きを高める
ビタミンB2・ビタミンB6	ビタミンB6がビタミンB2の働きを高める
ビタミンC・鉄	ビタミンCが鉄の吸収を助ける
ビタミンD・カルシウム	ビタミンDがカルシウムの吸収を助ける

その他疲労のセルフケア

- 休息、気分転換、食事による栄養補給などに努め、疲労回復を図りましょう。
- 疲労やだるさが強いときは、思い切って仕事を休むことも必要です。ゆっくりと休養をとりながら、普段の仕事の量や生活習慣、食事のバランスなど、ライフスタイル全体を見直してみましょう。

院長より

～栄養素の吸収部位～

※糖質、たんぱく質、脂質を含むほとんどの栄養素は、小腸の十二指腸から空腸で吸収されます。

※ビタミンB12と胆汁酸は、小腸の中でも特に回腸末端で吸収されます。

※表からも分かるように、ビタミンが不足して起こる病気はけっこうたくさんあります。

特にB2欠乏の口角炎や舌炎は経験した方も多いのではないかと思います。

吸収部位	栄養素	欠乏による代表的障害・疾患
胃	(アルコール)	-
小腸 十二指腸～回腸	水分(全体の80～90%)	脱水
	電解質	Na 低Na血症(頭痛、間代性けいれん、意識障害)
		K 低K血症(周期性四肢麻痺、不整脈)
		Ca.Mg テタニー(間欠性四肢強直性けいれん)
		P 骨軟化症、くる病(骨の石灰化不全 → 類骨増加)
		Fe 鉄欠乏性貧血(舌乳頭萎縮、スプーン爪、高拍性心不全)
	糖質	下痢、体重減少
	蛋白質	浮腫、腹水
	脂質	脂肪便
	脂溶性ビタミン	A 夜盲症(暗順応しにくい)
		D 骨軟化症、くる病
		E 溶血性貧血(未熟児)
		K 凝固因子Ⅱ、Ⅶ、Ⅸ、Ⅹ低下 → 出血傾向
回腸末端	水溶性ビタミン	B1 脚気(多発性神経炎、浮腫、心不全) ウェルニッケ脳症(失見当識、歩行失調、眼球運動不調など)
		B2 口角炎、舌炎
		B6 末梢神経障害
		ニコチン酸 ペラグラ(紅斑、下痢、認知症)
大腸	C 壊血病(出血傾向)	
	葉酸	巨赤芽球性貧血
	胆汁酸	脂肪の吸収障害(脂肪便)
回腸末端	ビタミンB12	巨赤芽球性貧血
大腸	残りの水分、電解質、下痢、衰弱	