

疲労感が続くのは「脳の慢性炎症」が原因かも

スクールカウンセラー 土江正司
臨床心理士・公認心理士

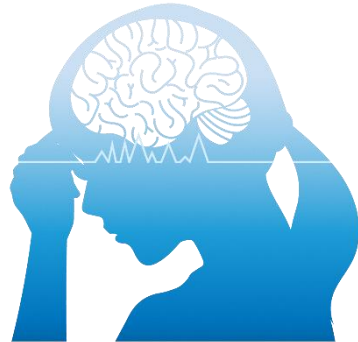
朝起きられない、集中できない、やる気が出ない、病院に行っても原因不明で「たぶん心理的な問題でしょう」と言われる、そんな症状がコロナ禍以降増えています。もしかしたら**脳の慢性炎症**かも知れません。

炎症というのは、細菌やウイルスなどの異物を排除するために免疫が働いて、赤く腫れ、痛みが出る症状です。しかし近年、いろいろなストレスに対応するために体が分泌する物質を“異物”と判断して免疫が反応し炎症が起こることもあるとわかってきました。その場合の炎症は赤く腫れて痛いという症状ではなく、何となくだるいなどの症状になります。

いろいろなストレス

いろいろなストレスというのは、心理的ストレスや肉体疲労、紫外線、薬物、アルコール、添加物などの身体的ストレスです。ストレスをなくせば炎症も収まるのが普通ですが、炎症が慢性化してしまった場合、しっかり休んでも疲労感がずっと続きます。

なぜ炎症が慢性化するのかと言うと、体の機能を正常に保つ中枢（脳の中心部にあります）に炎症が及んだことによって、自律神経が乱れ、様々な不具合が続いてしまうということのようです。



どうすれば治るのか

体の機能を正常に保つ脳の働きを“手助け”してあげることが大切です。何が手助けになるのかと言えば、まずは規則正しい生活です。

栄養も大事です。水溶性食物繊維を意識して食べることで、腸内細菌が整えられ、炎症を抑えることができます。またダイエットにも大変効果的ですよ。「スーパー大麦」など便利な食品が開発されていますので、試してみたいかがでしょうか。寝る前30分はスマホの画面などからの光刺激を受けないようにすることで寝付きが良くなるかもしれません。いろいろ試してうまくいく方法を探っていく実験心がどんな症状に対しても大事なのです。

参考図書を紹介しておきましょう。『10代のための疲れた体がラクになる本』長沼睦雄（精神科医、十勝むつみのクリニック院長）著、誠文堂新光社

この本は今年（2023年7月）出版されていて、コロナ後遺症のことなども詳しく書かれています。漢字にはルビがふってあり、書き方もやさしく、10代の人でも読める内容だと思いますよ。