



隠れ疲労という言葉を知りましたが、
どんな疲労のことですか？



疲労と疲労感
は違います。
疲労は客観的に

体が悲鳴を上げて休息
が必要な状態ですが、疲
労感はいくらでも主観
で、気分が高揚したり、

楽しい時は疲労を感じな
くなりません。そのため、元

気はつらつな

のに実は疲労

している、こ

れが『隠れ疲

労』です。例え

ば、何となく

やることに飽き

たり、突然の寝落ち、起

床し4時間たつのに眠

い、鼻につく臭いの汗、夜

中に何度も起きる、好き

なことにも気が乗らない

などは疲労のサインかも

しれません。ヘルペスとい

うウイルスは最も

疲労に敏感なので、症状
が出ればまさに休息が必

要なのです。

疲労回復に

は、ちまたでい

うエナジード

リンクや精力

のつく食べ物、

熱いお風呂も

あまり効果が

ありません。一番は、いび

きなどかかない質のいい

睡眠です。隠れ疲労は突

然死や過労死にもつなが

ります。『隠れ疲労、気付

いて拾う命かな』ですね。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん