



ながた内科クリニック(府中)
 院長 永田 宏
 TEL04113690707

侮つてはいけない継続する倦怠感 慢性疲労症候群

最近、慢性疲労症候群という病気がよく紹介されていますが、ご存じですか？ 生活に支障が出るほどの激しい倦怠感が長期間生じるもので、日本人の約0.1〜0.3% (10万〜30万人) が罹患しているといわれていますが、その実態はあまり知られていません。最近ではコロナ後遺症として診断される人が増えており、今後、世界中で増加することが懸念されています。どのような病気なのか、症状の特徴と治療の現状を紹介します。

単なる疲労とは違う 神経・免疫系の難病

体が重い、脱力感がある、こんな状態が続いたことはありませんか。ふつうは、このような疲れを感じても、十分に休息したり、睡眠を

とったりすると回復するのですが、疲労が1か月以上続く場合は遷延性疲労、6か月以上続く場合は慢性疲労と呼びます。
慢性疲労症候群は、前記の慢性疲労とは明確に区別する必要がある病気です。



「疲労」と付けられているので、患者さんの多くは、「大病でもないのに怠けている」といった偏見や差別を受けることがあります。そのため最近では、英国やカナダで使われている筋痛性脳脊髄炎という病名と、日本や米国で使っている慢性疲労症候群という病名を併記するようになりました。
 現在、筋痛性脳脊髄炎／慢性疲労症候群 (Myalgic Encephalomyelitis / Chronic Fatigue

Syndrome : ME/CFS) が正式名称となっています (以下ME/CFS)。
 では、ME/CFSはどのような病気なのでしょうか。

これまで健康的に生活していた人がある日突然、日常生活に支障をきたすほどの強い倦怠感に襲われ、それ以降、微熱、頭痛、筋肉痛、脱力感、思考力の低下、不安や抑うつなど、さまざまな症状が長期間にわたって継続する病気です。

世界保健機関 (WHO) の国際疾病分類では、神経系疾患に分類される慢性の神経・免疫系の難病です。

休んでも回復しない 労作で増す極度の倦怠感

ME/CFSが一般的な疲労とまったく違うのは、いくら休養しても、疲れや倦怠感がとれず、回復しな



いことです。また、発症前は問題なくできていた軽い労作をするだけでも、症状が極端に悪化するのも特徴です。

患者さんによっては、箸やペンを持つこともできない人、イスに座ることさえ困難な人もいます。月に何日間か自宅で休養すれば学校や会社に行けるケースもあれば、1日の半分以上は横にならないと生活できないケース、さらに悪化して寝たきりに近い状態になり介助が必要になるケースなど、さまざまです。

1999年に行われた名古屋地区の住民4000人を対象にした疫学調査では、

36%が慢性的な疲労を自覚しており、5.2%が生活に支障をきたし、ME/CF Sの診断基準に該当する人が0.27%存在しました。

2012年に2000人に行った同地区の疫学調査でも、慢性疲労がある人が38.7%、倦怠感のために十分動いていない人が2.1%、ME/CF Sの診断基準を満たす人が0.1%いました。

また、2014年の厚生労働省の調査では、ME/CF Sの患者さんの3割が寝たきりやそれに近い状態で介助が必要、7割の人は、家事や仕事ができいていませんでした。

ウイルス感染後に発症 ストレスも引き金に

ME/CF Sの研究は1950年代から各国で進んでいますが、明確な原因はわかっていません。しかし、明らかに増えてきたこともあります。

まず、ME/CF Sの患者さんの多くが、ウイルス感染や細菌感染など、何らかの感染症にかかったあとに発症しているということ。また、さまざまな生活環境ストレスによって免疫力が低下し、それがきっかけで発症する人もいます。これは、体内に潜んでいたウイルスが再活性化するからだと考えられます。

免疫力の低下を引き起こす生活環境ストレスとは、
①過労などの身体的ストレス
②人間関係による精神的ストレス

③シックハウス症候群などの化学的ストレス

④熱中症や騒音環境などの物理的ストレスなどです。

また、脳の炎症を観察できるポジトロンCT (PET-CT) 検査によって、多くの患者さんの脳幹の一部には神経炎症があり、倦怠感、痛み、認知機能障害などの自覚症状と関係していることが明らかになりました。さらに、炎症が脳のどの部分に多く起きているかによって、症状が異なることもわかってきています。

たとえば、思考力、集中力のような認知機能に障害がある場合は、脳の扁桃体に炎症が確認できます。強い痛みがある場合は、視床下部の炎症が強く、抑うつ症状がある場合は、海馬の炎症が強くみられます。そのほか、神経系、免疫系、内分泌・代謝系において、

さまざまな異常が報告されています。

一般検査で異常所見なく 難しい診断

ME/CFSは、通常の検査（血液検査、脳のCT検査、MRI検査など）では異常がみられず、診断が難しいことが問題です。そこで日本では米国の診断基準を参考に、通常の医療の現場でも簡便に利用できることを目指した診断基準が

ME/CFSの臨床診断基準

次の4つの症状が6か月以上継続するか再発を繰り返している

- | | |
|---|---|
| 1 | 発病以前と比べて、活動レベルが大幅に低下している |
| 2 | 発病前は簡単にできた労作後に、極端に体調が悪化する |
| 3 | 十分に睡眠をとっても回復せず、熟睡感がない睡眠障害がある |
| 4 | 思考力や集中力の低下といった認知機能障害、あるいは、立ちくらみや動悸といった起立性調節障害の症状がある |

上記に合わせて、診断に必要な最低限の臨床検査(尿検査、血液検査、甲状腺検査など)を行い、鑑別すべき主な疾患・病態(臓器不全、慢性感染症、膠原病など)、共存を認める疾患・病態(化学物質過敏症、偏頭痛など)を総合的にみて医師が判断する

定められました(左上表)。

気になる症状があれば、自分の疲労や倦怠感の程度を指標となるパフォーマンスステータス(Performance Status: PS)に照らし合わせてみましょう(下表)。

症状に思い当たる場合はまず、ほかの病気が隠れていないか、かかりつけ医を受診しましょう。さらに大病院などの総合診療科で詳しく鑑別診断を行い、特に病気がないのに体調不良がある場合は、心療内科や精神科の先生に相談したうえで、ME/CFSの専門医を受診してください。

(9頁図)

治療は現在、世界中でさまざま行わ

れています。すべての患者さんに有効な治療法はまだまだなく、症状に合わせた対症療法が中心です。

治療の目標は、症状を悪

化させず、少しずつでも症状を和らげていくことです。免疫力が低下している場合には漢方薬で免疫力を高め、栄養が不足している場合は食事指導などを行います。血液検査で活性酸素が高い場合には、それを抑えるビタミンCや還元型コエンザイムQ10などを活用し、睡眠障害が著しい場合には、睡眠の質を改善させる治療を行います。思考力が低下したり、痛みや疲れがとれなくなっている人には、向精神薬が有効な場合もあります。ほかにも、全身を温めて脳循環や免疫機能の改善を図る

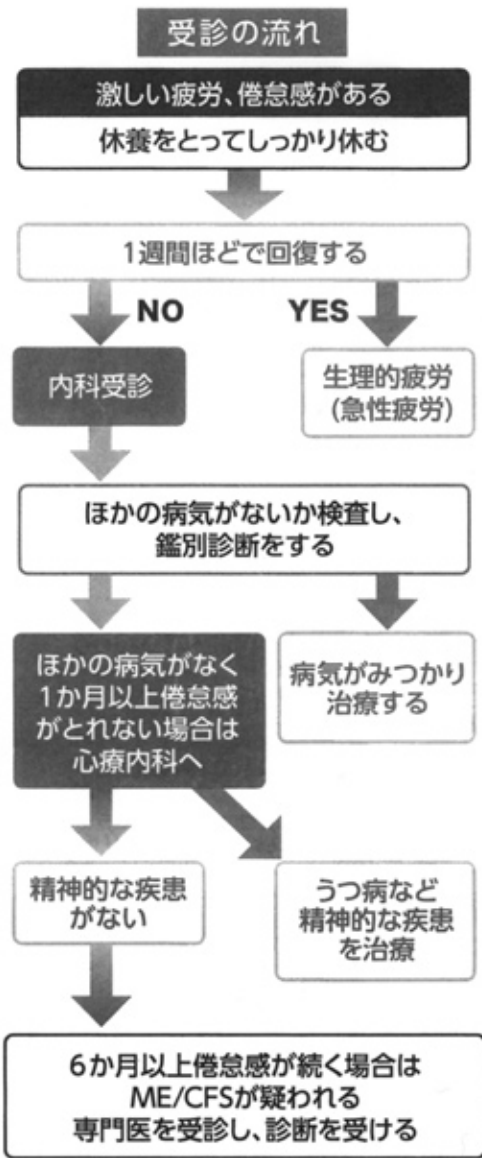
パフォーマンスステータス(PS)

医師の判断でPS3以上がME/CFS

- 倦怠感がなく、平常の生活が可能。制限を受けることなく行動できる
- 通常の社会生活ができ、労働も可能であるが、しばしば倦怠感を感じる
- 通常の社会生活ができ、労働も可能だが、全身倦怠感のため、しばしば休息が必要
- 全身の倦怠感のため、月に数日は社会生活や労働ができず、自宅での休息が必要
- 全身倦怠のため、週に数日は社会生活や労働ができず、自宅にて休息が必要
- 通常の社会生活や労働は困難。軽作業は可能だが、週に数日は自宅での休息が必要
- 調子のよい日には軽作業は可能だが、週のうち50%以上は自宅での休息している
- 身の回りのことはでき、介助も不要だが、通常の社会生活や軽作業は不可能
- 身の回りのある程度のことではできるが、しばしば介助を要し、日中の50%以上は就床
- 身の回りのことはできず、常に介助を要し、終日就床が必要

れ、世界中でさまざま行われ、現在、世界中でさまざまな行われ、

和温療法、鼻の奥の上咽頭(Bスポット)を刺激する上咽頭擦過療法(EAT)、磁気を当てて前頭前野を刺激する経頭蓋磁気刺激治療(rTMS)などの有効性が報告されていますが、引き続き検証していく必要があります



**子どものME/CFSは3か月で診断
誤った指導は悪化の原因に**

ME/CFSは、子どもや10代の若者でも発症します。症状のほとんどは大人と同じですが、診断は6か月ではなく3か月以上で判断しています。発症すると、ほかの児童や生徒と同じように生活することが難しくなるため、周囲からは、ひきこもりや不登校と誤解されがちです。誤った指導をすると、かえって病気を悪化させることにもなりかねません。保護者や学校関係者は、この病気を正しく理解して、患者さんを適切に温かく支えていくことが必要です。

情報誌「こまご」より

ます。
特に大事なものは、体調が悪化しそうな黄色信号を患者さん自身が早く察知し、無理をしないことです。100メートル動いても大丈夫な人もいれば、10メートル動くだけで悪化する人もいます。元気だったころのように活動すると、1日だけは平気で動けても、その後、数日間寝込んでしまうケースも多くみられるので

注意が必要です。また、ずっと寝たままだと体力や筋力が低下してしまうので、医師とよく相談しながら、体調が悪化しない範囲でできることを少しずつ増やすことも重要です。自分の体の不調を理解することが、治療の第一歩と考えましょう。周囲の人は、患者さんが見えるため、「もっと動いたほうがよくなる」などと

誤解しがちです。しかし、少しの負荷でも悪化する病態が存在するということを理解して、温かく支援しましょう。
ある調査によると、コロナ後遺症患者のうち、世界各国のME/CFSの診断基準に照らし合わせても該当する例は、16・8%ありました（岡山大学病院総合内科・総合診療科大塚文男先生）。これまでME/CF

Sというのは、感染症や生活環境ストレスから発症する人がほとんどでしたが、今後はコロナ後遺症による人たちが診断の中心になっていく可能性が懸念されます。
休養しても回復しない倦怠感が長期間続いたら、一度医療機関を受診してみよう。

—鐘楼建立と寄進のお知らせ—

平素より檀家並びにお施主様には
お寺の護持、発展にご協力を頂き
心より御礼申し上げます。

ただいま、当山では御本堂について
鐘楼の建て替え工事の計画を進めて
おります。

山内には半世紀にわたる老朽化した
建物がたくさんございます。

昨年には御本堂が皆様のお力添えにより無事に
建て替えられました。



今般、来年に入り旧本堂の解体と隣接する現在の鐘楼の
解体、および移転建て替え工事をおこなうこととなりました。

つきましては、鐘楼はお寺にとって宗教性の高い建造物で
ございます。

是非とも皆様のご援助をいただき完成させたいと
願っております。

どうぞご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

詳細につきましてはまた後日ご案内させていただきます。

令和5年秋彼岸
山主 合掌

仏教伝道協会

研修報告―善通寺―



慈恵院徒弟 常盤耕道

仏教伝道協会を通じ、真言宗善通寺派総本山善通寺にて、研修に参加させていただきました。

お遍路巡り、阿字観の実験を経験すると共に、他宗派の方々も含めた多くの僧侶の皆様との交流は、普段から触れているはずのあの言葉を、改めて大事に心へ留めておこうという気持ちにさせられました。

『脚下照顧』。これからも自分の足元が見えているのかを顧みながら、精進して参ります。
有難う御座いました。



善通寺本堂

四国八十八ヶ所霊場 第75番札所
〒765-0003 香川県善通寺市善通寺町3丁目3-1

秋ごよみ

11月(霜月)	10月(神無月)	9月(長月)	当山行事
<ul style="list-style-type: none"> ● 施餓鬼会(本堂) 11/3 10時 ● 祝聖(朝課にて) 11/11・25 ● 人形供養(本堂) 11/19 13時 ● 月例法要(本堂・別院) 11/26 10時・13時 	<ul style="list-style-type: none"> ● 祝聖(朝課にて) 10/14・28 ● 人形供養(本堂) 10/15 13時 ● 月例法要(本堂・別院) 10/29 13時 	<ul style="list-style-type: none"> ● 祝聖(朝課にて) 9/9・30 ● 人形供養(本堂) 9/17 13時 ● 別院月例法要 9/17 10時 ● 秋彼岸 9/20(入り)〜9/26(明け) ● 本山彼岸法要(本堂) 9/23 10時・13時 ● 別院彼岸法要 9/24 10時・13時 ● 本山月例法要(本堂) 9/24 13時 	<p>白山露 9/8</p> <p>重陽の節句 9/9</p> <p>秋彼岸入り 9/20</p> <p>秋分 9/23 (秋彼岸中日)</p> <p>秋彼岸明け 9/26</p> <p>十五夜 9/29 (中秋の名月)</p>
<p>立っとう 11/8</p> <p>小しゅう雪 11/22</p>	<p>寒露 10/8</p> <p>霜降 10/24</p>		<p>歳時記</p>



— 盂蘭盆會 —
う ら ぼん え

(令和5年 7月 16日 盂蘭盆合同法要)

今年は記録的な猛暑の中、たくさんの方がご参加されました。
施主のみなさんの熱意が伝わってまいりました。

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編 集 後 記

▼お寺の行事はたくさん
あります。

とくに夏から秋にかけて
集中しております。

8月盆が終りやっと一息。
さあ、次はお彼岸です。

合 掌

癸卯長月

慈 恵 秋季号 No. 84

令和五年九月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 田 中 章 恵

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五十一
宗教法人慈恵院編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山一印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九

〇四二一三六一一五二二二