



## 診察室

## ざっくばらん

# 季節変わり目 体調崩れ多く

## 寒暖差疲労

ずっと、ほどほどに良い天気が続けばよいのだが、そうはいかない。で、冬への季節の変わり目には、体調を崩すひが増える。

32歳のF子さん。肌寒くなってから、体調がいまいちだ。体が冷える。だるい。肩こりがする。頭痛の回数が増えた。市販の鎮痛剤が効かない。頭の病気かと心配になった。でも、検査では、異常は見付からない。いわゆる「寒暖差疲労」が原因の頭痛ではなからうか。

体には自律神経というものが、体温を一定に保つように働いている。急に寒くなったりすると、この神経は過剰に働かされる。消耗する。疲れる。それが、寒暖差疲労だ。仕事

のストレスも加わったりすると、余計に疲れる。不定愁訴という、説明が難しくて医者泣かせの訴えが多くなるのだ。秋が深まってから、F子さんのような患者さんが増えた。忙しい。

ワッシーも、それなりに健康管理はしている。が、季節の変わり目には勝てない。ちょっと前までは、「柿の実が赤くなると、医者の顔が青くなる」といわれる閑な日もあった。患者さんたちの体調が良いのは何よりだ。が、あまり閑だと考えてしまいう。さては、患者さんの信頼をなくしたのか？とか、悪いウワサでも流れて、患者さんが来ないのか？などと疑心暗鬼になったりもする。医者

の顔が青くなるワケだ。が、急に朝夕が冷え込んだりすると、手のかかるタイヘンな患者さんが増えてくる。と、「忙しすぎる。診察も検査も十分にできない。下手をすれば誤診だ」などと愚痴をこぼしたくなる。血圧も上がって、今度のは赤い顔になる。自律神経はフル活動だ。そのうち、消耗して、疲れてくる。頭も痛くなれば、めまいもする。これは、寒暖差ならぬ「患者差疲労」が原因だと言えないか。ま、なにこともほどほどが良い。



イラスト・野畑桃花