

# 『慢性疲労症候群』

— 春のたるさを取り除く体質改善 —



1. 慢性疲労症候群とはどんな状態か
2. 春に疲れやすくなる理由
3. 慢性疲労症候群の主な症状と特徴
4. 疲労が慢性化するメカニズム
5. 体質改善の第一歩として大切な視点

春になると「しっかり寝ているのに疲れが取れない」「体が重く、やる気が出ない」「頭がぼんやりする」といった不調を感じる方が増えてきます。これらは季節の変わり目の一時的な不調と思われがちですが、実は自律神経の乱れや栄養不足、免疫バランスの崩れが関係していることも少なくありません。こうした状態が長く続き、日常生活に支障が出るようになると、慢性疲労症候群に近い状態と考えられます。環境変化の多い4月こそ、体のサインに目を向け、早めに体質改善へ取り組むことが大切です。

## 慢性疲労症候群とは？

慢性疲労症候群とは、十分な休養をとっても改善しない強い疲労感が、**6か月以上続く状態**を指します。単なる疲れとは異なり、休めば回復するという単純なものではありません。身体的な疲労だけでなく、集中力の低下、記憶力の低下、頭重感など精神的な不調を伴うことも多く、仕事や家事、学業に大きな影響を与えます。



## 春に症状が出やすい理由

春は寒暖差が大きく、気圧の変動も頻繁に起こります。さらに、年度替わりによる生活リズムの変化、人間関係や仕事環境の変化など、心身にかかるストレスが増える季節です。これらの要因が重なることによって自律神経が乱れ、エネルギーを作り出す力が低下し、慢性的な疲労につながりやすくなります。

詳細は裏面に

## 主な症状と特徴

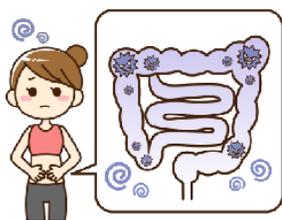
慢性疲労症候群では、全身のたるさに加え、微熱、筋肉痛、関節痛、喉の違和感、頭痛などがみられることがあります。また、少し動いただけで強い疲労



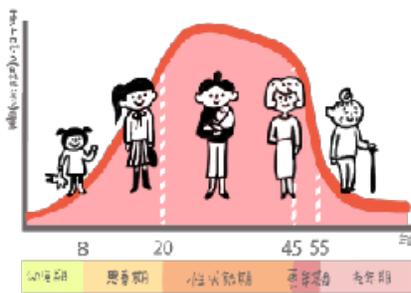
を感じ、回復までに長時間を要する「労作後倦怠感」が特徴的です。症状は日によって強弱があり、良い日と悪い日を繰り返すのも特徴の一つです。



## 疲労が慢性化するメカニズム



疲労が慢性化する背景には、エネルギー産生の低下、免疫機能の乱れ、ホルモンバランスの変化などが関与しています。



特に栄養不足や消化吸収力の低下があると、体は必要なエネルギーを十分に作れず、疲労から回復しにくくなります。ここを整えることが体質改善の重要なポイントになります。

初回限定  
お試し施術  
あります！  
お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

国家  
資格

杉本接骨鍼灸院

お問い合わせ・ご予約はお電話で

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

