

現代人の慢性疲労と動物介在療法への期待

倉恒弘彦^{1), 2), 3)*}

¹⁾ 日本馬術連盟医科学委員

²⁾ 関西福祉科学大学健康福祉学部

³⁾ 大阪市立大学医学部疲労クリニカルセンター

はじめに

近年、過労や睡眠不足、あるいはストレスによる負荷が続くことで慢性的に疲労が蓄積し、身体的な疲労はもちろん、精神的にもやる気が起きないなどの症状を訴えて病院を受診してくる患者が増えてきている。そこで、疲労の本格的な疫学調査を行ったところ、一般地域住民の約4割が慢性的な疲労を自覚しており、その半数近くの人々が疲労のために日常生活に何らかの支障をきたしていることが判明した。しかし、医師が診察していても慢性的な疲労の明らかな病因を特定できるのは約4割に過ぎず、多くの人々は自律神経失調症などの病名のもとに治療を受けているが予後はあまり良くない。そこで、本稿では現代人の疲労の実態を紹介すると共に、疲労回復手法としての動物介在療法の可能性を科学的な検証結果より説明する。

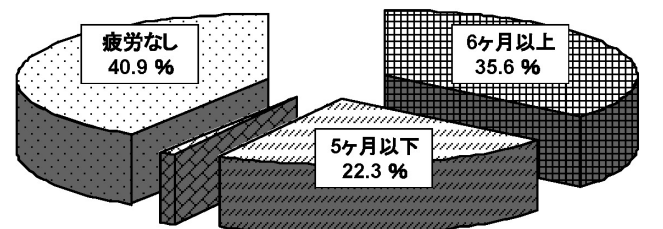
現代人の疲労の実態

1979年に行われた「体力・スポーツに関する世論調査」によると、「日常の仕事をしていて、とくに疲れをおぼえることがよくありますか、そういうことはありませんか?」という問いに対して「よく疲れる」、「ときどき疲れる」と答えた人の割合をあわせると61.9%にも及び、当時から多くの人々が日常的に疲労感を感じていたことが窺える。しかし、「一晩眠れば、翌日は疲れがとれますか?」の問いに対しては58.9%の人が「回復する」と回答しており、当時の疲労の大半は安静や休息により回復する生理的な疲労であった。実際、同じアンケート調査の中にある「あなたは、このところ健康だと思いますか?」という質問には、「あまり健康でない」と答えた人は14.4%に過ぎず、疲れは感じていても日常生活には支障をきたさない程度のものであった。

ところが、1999年に旧厚生省研究班(班長:木谷照夫,大阪大学)が一般地域住民4,000名を対象に疲労に関する疫学調査(有効回答数3,015)を行ったとこ

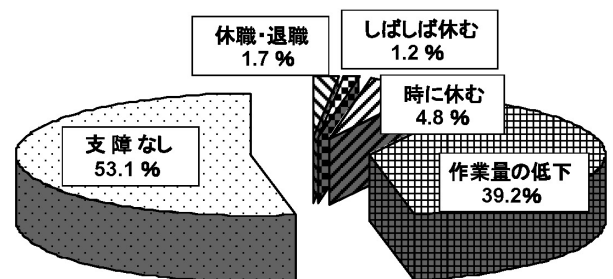
ろ、疲労を自覚している人の割合は59.1%と1979年の調査とあまり変わりはないが、35.8%の人では半年以上続く慢性的な疲労が認められていることが明らかになった。また、その疲労が生活に及ぼす影響について調べたところ、慢性的な疲労が認められる人々の半数近くが以前に比べ作業能力が低下し十分に働いていないと感じており、一部の人は休職、退職に追い込まれていることも判明した(図1, 図2)(箕輪他, 2000, 倉恒他, 2004)。

この成績を元に、慢性的な疲労によって引き起こされる日本における経済損失を経済産業省の指針に基づいて算出したところ、医療費を除いても年間約1.2兆



厚生省疲労研究班(班長:木谷照夫)
対象:男女4,000人(15~65歳)
有効回答数:3,015人(75.4%)

図1 疲労感の有無とその期間



厚生省疲労研究班(班長:木谷照夫)
対象:慢性疲労を認めた1,078人

図2 慢性疲労がみられた人の生活の程度

*連絡先: 〒582-0026 大阪府柏原市旭ヶ丘3-11-1 関西福祉科学大学健康福祉学部