

いつまでも消えない疲労感、倦怠感——「気のせい」ではなく病気かも

いつまでも消えないつらい疲れ・だるさの正体

慢性疲労を治す本

2024年5月28日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は堀田修 著『いつまでも消えないつらい疲れ・だるさの正体慢性疲労を治す本』を2024年5月28日(火)に刊行いたします。

「慢性疲労」は、脳の炎症、迷走神経の炎症がもたらす病気です

コロナ後遺症の代表的な症状の1つとしても注目される「慢性疲労症候群」。日常生活が著しく損なわれるほどの強い全身倦怠感、慢性的な疲労感が休養しても回復せず、6カ月以上の長期にわたって続くことを言います。その直接的な原因は脳の炎症、迷走神経の炎症です。

これまで1000人以上の「慢性疲労」の患者さんを治療してきた名医が、その原因と、解放されるための治療法、そしてさまざまなセルフケアを解説。慢性疲労に苦しむ多くの方に、健康的な日々を取り戻していただきたい、そんな思いを伝える1冊です。



タイトル: いつまでも消えないつらい疲れ・だるさの正体
慢性疲労を治す本

著者: 堀田修

ページ数: 240ページ

ISBN: 978-4-86667-678-7

価格: 1,540円(10%税込) 発行日: 2024年5月28日

【目次】

第1章 いつまでも消えない慢性疲労の正体

第2章 慢性疲労の治し方——治療法とセルフケア

第3章 つらい慢性疲労から解放された

【著者プロフィール】



(ほった おさむ)
堀田 修

1957年、愛知県生まれ。防衛医科大学卒業、医学博士。「木を見て森も見る医療の実践」を理念に掲げ、2011年に仙台市で医療法人モクシン堀田 修クリニックを開業。

特定非営利活動法人日本病巣疾患研究会理事長、IgA腎症・根治治療ネットワーク代表、日本腎臓学会功労会員。

2001年、IgA腎症に対し早期の段階で「扁桃摘除術」を行えば、根治治療が見込めることを米国医学雑誌に報告。現在は、同治療の普及活動と臨床データの集積を続けるほか、扁桃、上咽頭、歯などの病巣炎症が引き起こすさまざまな疾患の臨床と研究を行う。近年はEAT(上咽頭擦過療法)を使った「新型コロナ後遺症」への取り組みも注目を集めている。『つらい不調が続いたら慢性上咽頭炎を治しなさい』(あさ出版)。

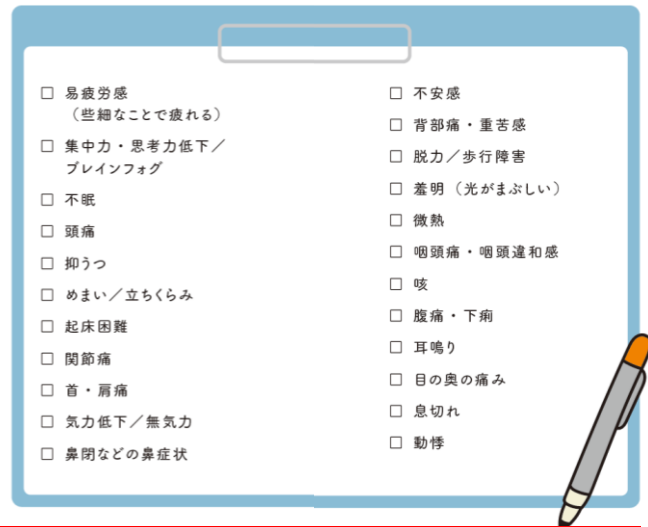


もし当てはまるものがあつたら、それは「慢性疲労」かもしれません

長引く倦怠感(だるさ)、こんな不調も一緒に、
続いていませんか？

もし当てはまるものがあつたら、それはこの本
で紹介する「慢性疲労」かもしれません。

慢性疲労症候群という診断はついていなくても、
慢性的な疲労感・倦怠感に悩まされたり、家事や
軽い労作の後や、職場や家庭での些細な人間関
係のストレスを受けたりした後に、強い疲労感が
出て日常生活に支障をきたしている人は少なく
ありません。



コロナ後遺症の原因も脳・迷走神経の炎症にあり

※本書より一部抜粋

コロナ後遺症の症状は、倦怠感、疲労感、めまい、ブレインフォグ
(頭の中に霧がかかった感じ。集中力や記憶力の低下)、頭痛などと、
頻度が高い症状が「慢性疲労症候群」の症状とよく似ています。

その**疲労感の原因が「脳の炎症」**であることが、これまでの研究で
かなりの程度、明らかになりました。迷走神経の炎症を改善するこ
とが「コロナ後遺症」の治療にもつながります。

コロナ後遺症

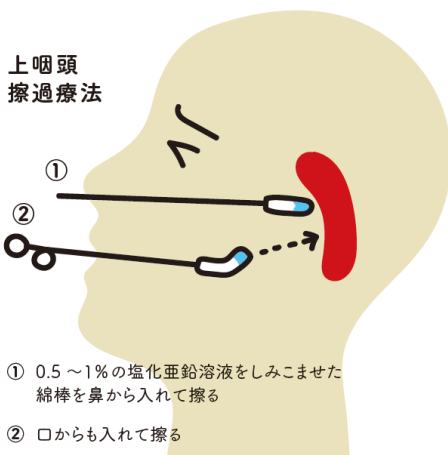
慢性疲労症候群	嗅覚障害 味覚障害 咳
疲労感、倦怠感、頭痛、めまい、首・肩こり、ブレインフォグ、記憶力低下、無気力、不眠、抑うつ、下痢、腹痛、胸痛、動悸、息切れ、咽頭痛、咽頭違和感、全身痛、関節痛、筋肉痛、歩行困難	

慢性疲労の治し方——治療法とセルフケア

慢性疲労症候群が、慢性上咽頭炎が根本原因となって、迷走神経、大脳辺縁系、視床下部に異常が生じることで発症した機能性身体症候群とするならば、慢性上咽頭炎に対する治療は不可欠です。**確実に慢性上咽頭炎が改善する治療法、それが「上咽頭擦過療法」(EAT)**です。とても痛い治療ですが、とても効きます。

本書では、「上咽頭擦過療法」(EAT)の詳しい解説とともに、日常的なセルフケアとして、あるいはEATの効果が不十分だと感じたとき、取り入れるとおすすめの方法をご紹介します。

上咽頭擦過療法



- ① 0.5～1%の塩化亜鉛溶液をしみこませた綿棒を鼻から入れて擦る
- ② 口からも入れて擦る



首湯たんぼ

→ p 133



鼻うがい

→ p 118



強めのかっさ

→ p 162



かにゆで体操

→ p 125

※患者さんへのインタビューもご相談ください。

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ
古垣 (フルガキ) TEL: 03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com
株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階