①　微熱が続く人が日常生活で注意すること

心因性の発熱（機能性高体温症）の微熱は、風邪を引いたときの発熱と異なり、解熱剤が効きません。ストレスとなっている出来事をよく理解し、対処の仕方を工夫してゆくことが大切です。

（１）熱（体温が高い状態）が続いているという意味を理解しましょう。

風邪の熱であれ、ストレス性の熱であれ、普段より体温が高いと言うことは、**あなたの体は普段より多くのエネルギーを使っていることを意味します。**ですから、その状態が続けば**疲れやすかったり、無理がきかなくて当然です。**風邪を引いたときのことを考えてください。仕事（勉強）ははかどらず、疲れて、じっと寝ているでしょう。あなたは、熱がある時、どうしていましたか。しんどいと思いながらも残業（勉強）を続けていませんでしたか。

多くの場合、（ストレス性の）熱は、**休めと言う警告信号**です。今のあなたには脳の安静が必要です。脳の休め方を身につけてゆきましょう。

次に、（ストレス性の）熱は、これまでの生活に何か**無理があったことを物語る警告信号です。**何が無理だったか、身体に無理のない生活を送るにはどうすれば良いか、解決できることは解決し、解決できない問題は、なんとかやりくりできる工夫をしましょう。

また、（ストレス性の）熱は、以下のような、言葉にかわる**身体からのメッセージでもあります。**もう頑張れないよ、ペースダウンしなさい、どこに無理があるのか見直しなさい、もっとリラックスしなさい、怒りをおさめなさい、不安なことを解決しなさい、関係を良くしなさい、全て自分だけで解決しようとせず助けを求めなさい、（子供の場合：かまってほしい、両親に仲良くして欲しい）。あなたの場合はどのようなメッセージなのか、担当医と一緒に考えてゆきましょう。

（２）また今のあなたは体温を上げる身体の働きが過敏になっていることを理解しましょう。

あなたと同程度のストレスがあっても、体温が高くなる人ばかりではありません。また元気なときのあなたなら、今と同じストレス状況でも熱がでないかもしれません。しかし微熱が続いている状態では、元気なときであったら何でもないようなこと（例えば、買い物のために街にでかける、細かい考え事をする、気分転換にインターネットをする、人の相談を受ける、など）が、さらに体温をあげる原因になりえます（ストレス過剰反応性といいます）。

捻挫（ねんざ）が治りかけているときのことを考えてください。骨折しているわけではないので無理すれば歩けます。が、「これくらい大丈夫だろう」と考えて、少し無理をした結果、再び痛く腫れあがり、治癒が遅れてしまうことがあります。これくらい大丈夫と考えていたことの中で今の自分には何が無理になるのか、体温があがらないようにするためには、どのような工夫が必要なのか、よく学んでください。

（３）<u>次の項目であてはまるものがある人は、なるべくはやく担当医に申し出てください。</u>

１）リラックスしたり、力を抜くことに罪悪感や不安感を感じる人、
２）緊張していたり、力をいれていないと自分がこわれそうな感じのする人、
３）子供の時、身体的、性的、精神的外傷体験（つらい体験）、いじめにあったことのある人、
４）ある期間だけ（例えば小学校低学年の時だけ）の出来事を思い出せない人。

②　微熱だけでなく倦怠感が続く人が日常生活で注意すること

風邪の熱にしろ、ストレス性の熱にしろ、高体温が続くということは、生体は体温を上げるために普段より多くのエネルギーを使っていることを意味します。ですから、**いつもなら何でもないことが、体にとっては大きな負担となりうる**ことを理解しておいてください。

微熱や疲労感が続いている時期の生活上の注意点としては、日常生活のペースダウン、十分な睡眠時間の確保、精神的な安定が何よりも大切です。と書けば簡単なことの様ですが、この病気の治療は、ここが一番のポイントです。風邪を引いて熱が出たときには安静にするのが大切とわかっていても、心因性（ストレス性）発熱の場合、熱がありながらも、一生懸命残業を続けている人があまりにも多いのです。具体的には、**微熱や疲労感が続いている間は、**

①　**その日にすることの優先順位を決めて、全てをやろうとしない。**仕事や家事を全力投球でなく70%（位）の力で行なう。また、そのことに対して「自分はこんな弱い人間ではないはずだ」と自己嫌悪に陥ったり、「申し訳ない」などの罪悪感を抱かず、これは治療だ、と割り切る。

②　**２つのことを同時にやろうとしない。また一度に解決しようとしない。**今の体力の範囲で、ひとつひとつやってゆく。

③　**こまめに休憩する。**仕事や家事をしていて、疲労を感じ始めた時に抱く考えと行動を、「まだ頑張れる、もう少し頑張ろう、きりになるまでやり終えてから休もう」ではなく、「疲労は休めという体の声、**きつくなる前に（きつくなったらではない！）休憩を取ろう」**に切り変える。

④　**体温が上がったり疲れを感じて休息するときは、体を横にして目を閉じる。**横になるだけで、立った姿勢や座った姿勢より、筋肉の緊張も交感神経の緊張もとれます。また目を閉じるだけでリラックスしたときの脳波が増えるからです。必ずしも眠る必要はありません。

⑤　**休むときは脳を休める。**仕事（学校、家事）を休んで家にいても、**ずっとインターネット、スマホ、電話での長話をしていたのでは脳を休めたことにはなりません。これらのことは極力控えてください（これが守れていないので、よくならない人がとても多いです）。**また、すぐ解決できないことや病気の原因、将来のことなどを頭の中で繰り返し考える、不安、不平、怒りの気持ちを抱き続ける、自分は価値のない人間だ、などと自分を責めるなども同じです。

⑥　**この時期に心身を鍛えようとは考えない。**ストレス性と診断されると、鍛えなければ！と考える人がいますが、体温が上がったり疲労が増すようなトレーニングは逆効果です。ですが、運動はした方がよいので、どのような運動をするのがよいか、担当医とよく相談してください。

これらの点に注意して、実行可能な工夫をしてください。**あなたの体はオーバーヒートしているのですから、自分なりのクールダウン法、省エネ運転術を見つけて実行してください。**