

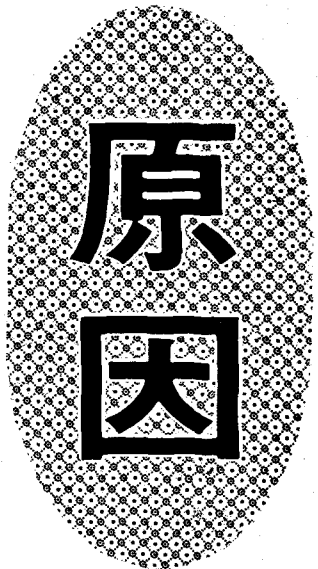
# 特輯 피로, 어떻게管理하면 좋은가

- ◆ 피로란 기운이 없다는 뜻으로 사
- ◆ 용되며 누구나 다 잘 알고있는 증상
- ◆ 같이 생각되지만 의학적으로 정확한
- ◆ 정의를 내리자면 애매한 점이 많으
- ◆ 며 의학서적에도 자세한 기재가 없
- ◆ 다. 우선 환자들이 피로하다고 호소
- ◆ 하는 경우 전신적인 권태감에서부터
- ◆ 몸을 움직이는데 힘이 든다는 뜻으
- ◆ 로 또는 탈진되어 움직일수 없는상

- ◆ 태를 말하는등 매우 다양하다. 과로
- ◆ 하면 피로한것은 당연하지만 운동량
- ◆ 에 비하여 지나치게 피로하다고 느
- ◆ 낄때 사람들은 건강을 염려하게 된
- ◆ 다. 그러나 피로는 육체적인 문제가
- ◆ 있을때 뿐만 아니라 정신적으로도 올
- ◆ 수 있고, 또한 그 기간도 몇일 혹은
- ◆ 몇 주일간 계속될수도 있다.

공급받아 「글리코젠」을 합성하여야한다. 또한 「글리코젠」이 연소되면서 유산과 탄산가스가 생기는데 이들 노폐물은 신속히 제거되지 않으면 「글리코젠」의 연소를 방해할뿐만 아니라 신경의 자극도 둔화시켜 피로의 원인이된다.

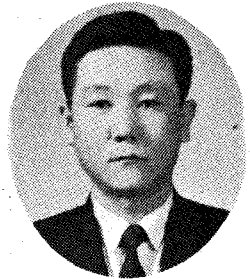
운동량에 비하여 심한 피로감을 느끼게하는 원인이 될수 있는 질환의 종류는 한도없이 많으며 거의 모든 병이 피로를 유발할 수 있다고 하여도 과언이 아니다. 병적 원인이 있어서 피로가 올때는 일반적으로 그 병에 따라오는 기타증상도 함께 있는것이 보통이겠으나 때로는 다른 증상은없이 피로만 호소하는 경우도있



음을 알아둘 필요가 있다. 특히 노년기에 접어들면 젊었을 때보다 여러가지로 능력도 감소되고 건강상태도 나빠지게되며 이에따라 소외감, 불행감, 좌절감, 불안감, 생활에 대한 권태감등을 느끼게 되는 수가 많으며 이러한 정신적 상태는 피로의 원인이된다.

요는 피로감을 느낄때 이를 무시하여도 안되며 또 꼭 큰 병이 있다고 단정짓는것도 안될 일이며 일단 의사와 상의하는것이 좋겠다. 따라서 진찰결과 특별한 병이 있을때는 별 문제겠으나 일반적으로 피로를 예방하려면 충분한 수면및 휴

◆ 피로감을 느낄때 이를 무시하여도 안되지만 또 큰 병이 있다고 단정짓는것도 안될 일이다. 「피곤함」을 느낄때 일단 醫師와 상의토록하는것이 좋다(사진은 記事특정사실과 관련 없음)



金 穆 鉉  
〈漢陽醫大〉  
〈내과학교실〉



우리가 근육을 활발히 움직이려면 첫째 근육에 영양공급이 순조로와야 하며, 둘째, 근육세포에서 영양분의 연소-즉 대사-가 원활하게 되어야 하고 셋째, 그 결과 만들어진 노폐물이 신속하게 제거되어야한다. 또한 근육을 움직이도록하는 신경의 명령이 제대로 근육에 전달되어야 한다. 한편, 피로감을 느끼는 것은 근육들 신체 각 부분에 있는 신경계의 감각세포가 그 상태에 관한 정보를 뇌로 보내고 이정보를 뇌가 「피로감」으로 해독(解讀)한 결과이다. 따라서 피

## 老年期の정신적권태감·좌절감·불안감등이原因 충분한수면과휴식, 규칙적인運動실시토록해야

로감을 느끼게 되는것은 위에 언급된 각 과정중에 문제가생긴 결과일 수도 있겠으나 실제로 육체적인 문제가 없더라도 뇌가 피로감을 느끼는수도 있겠다.

근육은 근육내에 「글리코젠」으로 저장되어 있는 당분을태워서 힘을 얻는데 이 글리코

젠이 소모되면 더이상 힘을내지 못한다. 이때 「글리코젠」이 완전히 연소되기 위하여는 산소의 공급이 원활해야하며 산소가 부족할 경우 제대로 「글리코젠」이 연소되지 못하여 힘을 낼 수 없다. 한편 근육이 소모된 글리코젠을 다시 보충하려면 혈액으로부터 포도당을

이 피로의 원인을 찾아보면 간병, 빈혈, 백혈병, 암, 당뇨병, 신장염을 심각한 병이 발견되는 예가 많다.

그러나 단순한 수면부족도 피로의 원인이 될 수 있으며, 또한 위에 언급된 바와 같이 육체적 질환없이 정신적인 이유만으로도 피로가 올 수 있

식과, 편식을 하지않고 골고루 되도록 많은 종류의 음식들과 식하지 않도록 섭취하는 것도 중요하나 항상 마음을 편하게 갖도록 노력하여야 한다.

또한 근육은 사용하지 않으면 약해지는 법이니 규칙적인 운동으로 근육을 단련하는 것도 게을리하여서는 안된다.

어른을 공경하여 효도를 실천하자.

# 뇌졸중 중풍 반신불수

- 만성 두통
- 지각장애
- 현기증
- 노화증후군
- 연탄가스중독 후유증  
(언어장애·수전증·기억력장애)



■ 뇌 산소요구량  
뇌 100g당  
3.3~3.4 cc/min

뇌에 맑은 산소를!

BELGIUM UCB 뇌기능 대사촉진제  
**뉴트로필**

R Nootropil 2.4g/day p.o for 6 weeks

### 5大 藥理作用

- 1. 물질대사 촉진작용**  
산소 및 포도당의 이용율을 증가시켜 뇌신경세포의 물질대사 촉진을 시켜 줍니다.  
(Rouletouil B et al FRANCE)
- 2. 신경전달 촉진작용**  
유발 전위에 작용하여 반구정보를 전달합니다.  
(HERRSCHARFT H et al GERMANY)
- 3. 혈소판의 과잉 억제작용**  
혈소판의 활성화를 억제하고, 유착을 방지하여 제증상을 개선하여 줍니다. (Barnhart et al U.S.A)
- 4. 적혈구 변형 유동력 증가작용**  
적혈구의 변형성을 증가시켜 말초혈행을 원활하게 하여 줍니다. (SKondia V et al BELGIUM)
- 5. 저산소시 뇌기능 보호작용**  
말초혈행을 정상화시켜 다발성 기질증상을 개선시켜 줍니다. (C. Giurgena and Coli. BELGIUM)



■ 포장 ■ 주사 : 1g 12앰플·정제 : 800mg 100정  
캡슐 : 400mg 100캡슐/15,000원

ucb 한유약품

TEL. 249-5001~5  
서울시 동대문구 탑실리동 902