

你是一個「疲勞的人」嗎？／野村總一郎著．

-- 初版.-- 臺北市：林鬱文化，2002〔民91〕

面：公分.--（長青文庫；13）

ISBN 957-452-376-4（平裝）

1. 疲勞 2. 心身醫學

415

91020603

長青文庫 13

你是一個「疲勞的人」嗎？

NT\$200

野村總一郎／著

2002年12月／初版

〈代理商〉

旭昇圖書有限公司

台北縣中和市中山路二段352號2F

電話 (02) 2245-1480 * 傳真 (02) 2245-1479

〈企劃〉

明日世紀企劃製作中心

〔出版者〕林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02) 2230-0545 * 傳真 (02) 2230-6118 * 郵撥16704886

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-376-4

原書名：疲勞外來——あなたの疲れの原因は？ 原著者：野村総一郎 原出版：講談社

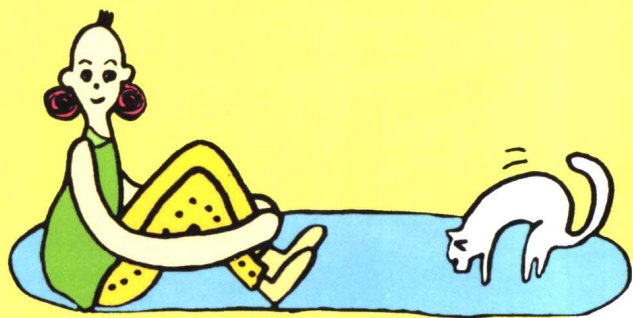
HIROGAIRAI--ANATA NO TSUKARE NO GENNIN WA?

© Souichirou Nomura 1998

Originally published in Japan by Kodansha Ltd.

Published by arrangement with Kodansha Ltd.

through Bardou-Chinese Media Agency



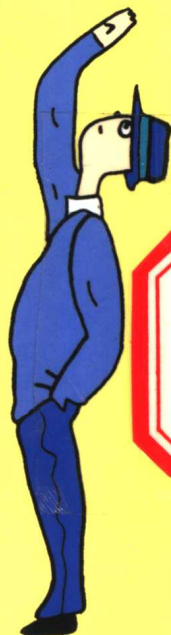
你是一個

「疲勞的人」

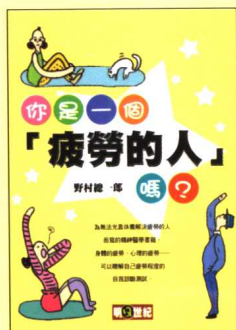
野村總一郎

嗎？

為無法光靠休養解決疲勞的人
而寫的精神醫學書籍。
身體的疲勞、心理的疲勞——
可以瞭解自己疲勞程度的
自我診斷測試。



明日世紀



* 你是一個「疲勞的人」嗎？

這是一本為無法光靠休息解決疲勞的人而寫的精神醫學書籍。

身體的疲勞、心理的疲勞——瞭解自己疲勞程度的自我診斷測試。

會造成疲勞感的代表性疾病症例及其診斷、治療法。

預防疲勞、極力抑制疲勞、消除疲勞——疲勞對策的重點。

培養柔性的思考形態，不讓疲勞靠近的性格改造法！

野村總一郎〔著〕

你是一個「疲勞的人」嗎？



前言

最近有很多「疲勞的人」。

車上坐著的人有三分之一都在打盹，站著的人也是，就像是載運「疲勞人類」的列車一樣。

不知道各位有沒有注意到，車站的月台上設置有販賣消除疲勞的提神劑的自動販賣機，而且銷路不錯。提神劑當然不可能具有「充滿幹勁，疲勞煙消雲散」的功效，但是因為聽說裡面含有維他命、氨基酸、腹蛇粉末等，所以大家都去買來喝喝看。

如果真的有可以去除疲勞的方法，我也很想試試看。

基於這樣的背景，出版社的人前來找我，請我寫「疲勞之書」。我是綜合醫院的精神科醫師，進行身心兩方面的診療，曾在以前工作的醫院開設「疲勞門診」，並且引起很大的迴響，很多人邀請我舉辦關於疲勞的演講，同時也接受很多雜誌的專訪。這次的



話題也是根據這個趨勢而來的。知道他們拜託我寫書的主旨之後，我突然覺得「關於疲勞的大眾書籍」很難寫。

這時，我必須思考「誰會看這本書」的問題。說到「疲勞之書」，一定是為疲勞所苦的人會看的書，但如果看了反而更加疲勞，那就本末倒置了。

應該不會有人想看會讓人覺得疲勞的書吧！所以應該要寫光是看了就能去除疲勞的書……必須從這個想法著手。嗯……我突然發現自己遇到難題了。

市面上也有不少關於疲勞的書籍，有些甚至是名著。但是這些書籍無法解救「因疲勞而煩惱的人」，大部分都是在討論「什麼是疲勞」、「疲勞的身體構造」、「透過疲勞來思考現代社會」等，都是一些學問色彩強烈的書，似乎要集中心智才能夠完全瞭解。對於已經疲勞的人而言，根本看不下去（我想大部分的人看了一、兩頁就放棄了）。

另一方面，也有「面對疲勞的方法」、「戰勝疲勞」等單行本或雜誌的專題報導。

這些書的內容對消除疲勞沒有任何幫助，因為最後疲勞的解決法似乎就是「好好休息」，所以消除疲勞的書就像是寫「如何休息」的書一樣。如果是這樣，那麼大家看感興趣的書、旅遊的書、休閒的書就可以了，這種「疲勞的對策——休養」的公式似乎太



單純了。

如果這麼想，就更無法寫疲勞之書了，因此我的想法又回到「自己能寫什麼書」。

醫生所寫的書當然是疾病之書，但不是讓你學習真正醫學的書，而是讓疲勞的人看了之後，在短時間內就能瞭解自己疲勞狀態的書，並不一定從第一頁看起，而是可以從想看的部分開始看起的實用書。這就是我的目標。

但是，也許有人站在書店裡看完就不買回家看了，所以一開始還是要寫關於家庭醫學或事典的內容，然後漸漸忘記「疲勞」而繼續看下去，瀏覽全書的大意，之後再看參考實例或自我診斷測驗等……

這本書就是這樣完成的。「它是一本對書有興趣的人會去閱讀的書，關心疲勞的人一定是非常疲勞的人，所以我要寫一本就算疲勞也能看下去的書」，這就是我執筆時意識到的重點。書中有很多部分都是基於我以前開設疲勞門診的臨床經驗寫出來的。



目 錄

前言／7

第1章・你的疲勞程度如何？

⌘ 自我診斷測驗① 程度檢查／14

⌘ 自我診斷測驗② 形態檢查／16

13

第2章・疲勞門診的患者們

⌘ 看哪一科比較好？／22

⌘ 缺乏自信和氣力的駒田——憂鬱病／27

⌘ 疲勞一直無法去除的羽賀——慢性疲勞症候群／44

⌘ 因為不吃東西而導致營養不良的小舞——攝食障礙／54

⌘ 身體失調的木野——疑病症／66

⌘ 非常疲累的塚先生——情緒變調症／81

⌘ 不能停止而痛苦的戶井——強迫神經症／95

21



⌘ 產生疲勞的現代社會系統／107

第3章・感覺疲勞的身體疾病

..... 111

第4章・心理的疲勞、身體的疲勞

..... 123

⌘ 發生疲勞的構造／124

⌘ 兩個要素重疊發生／128

第5章・復原的啟示

..... 133

⌘ 瞭解疲勞的意義／134

⌘ 巧妙利用精神科／140

⌘ 改變對事態的想法／142

⌘ 培養柔軟性的性格改造法／143

第6章・心理疲勞的Q & A

..... 157

結語／185

第 1 章

你的疲勞程度如何？



自我診斷測驗① 程度檢查

趕緊來判斷一下目前你的疲勞程度如何，是屬於哪一型的疲勞。

首先，請做左頁的測驗1。這個測驗可以測定出「身體的疲勞」與「心理的疲勞」。疲勞分為身心兩方面，不論是常識或理論都是如此，的確有值得議論之處。第4章將會進行詳細的說明，在此僅進行一般的分類來檢查疲勞程度。

測驗很簡單。首先看問題事項，覺得完全不符合選「無〓0點」，覺得有點符合選「輕微〓1點」，感覺的確如此則選「很嚴重〓2點」，並在所選擇的選項處畫○。畫完○後，在各行的合計欄上填入點數，將點數合計即可分別算出身體疲勞與心理疲勞的總點數。

其次，基於結果製作圖1疲勞程度檢查圖表，這就是身心疲勞的程度。直方圖在0~7點以內是「輕度疲勞」，8~15點是「中度疲勞」，16~20點則是「重度疲勞」。



測驗1 疲勞程度的測驗

心理疲勞				身體疲勞			
點 數	無	輕微	嚴重	點 數	無	輕微	嚴重
	0	1	2		0	1	2
容易因一些小事而生氣				頭腦一片空白，無法工作			
不在乎，隨便				身體倦怠			
後悔的想法				嗜睡			
沒有性慾				眼睛疲勞			
睡不著				想躺下來			
吃東西不快樂				缺乏幹勁			
喪失自信				單純的錯誤非常明顯			
頭暈				頭暈			
肩膀酸痛				肩膀酸痛			
頭痛				頭痛			
合計點數				合計點數			
總點數				總點數			

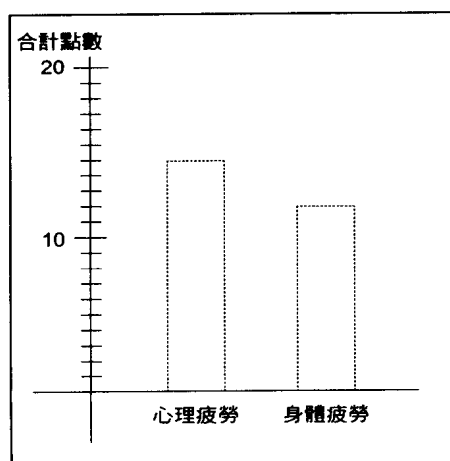


圖1 疲勞程度檢查圖表

參考疲勞研究的世界第一人，勞動科學研究所的小木和孝博士所製作的疲勞自覺症狀調查用紙，以及世界衛生組織（WHO）的國際疾病分類診斷基準，由作者自行製作完成的圖表



測驗2 對日常生活的障礙度檢查

	這個月，普通的工作、學業、家事方面	點數
	沒問題	0
	雖然能做，但是覺得有點痛苦	1
	休假之前做得不好，但是休息一陣子之後就可以做得很好了	2
	一個月必須在家休息數天	3
	一週要在家休息數天	4
	完全無法工作，必須躺在家裡過活	5

符合的項目畫○

作者參考日本厚生省制訂的疲勞程度表改編而成

圖1顯示出這個人的身體疲勞是12點，心理疲勞是15點，所以是中度疲勞。

接著調查這樣的疲勞會對日常生活造成何種程度的障礙。

回答測驗2的問題。這個測驗是參考日本厚生省所制訂的疲勞程度表修改而成。在符合的項目上畫○，看看所得點數是幾點。

點數愈高，則對日常生活愈會造成影響。

自我診斷測驗② 形態檢查

你的疲勞是暫時性的（急性疲勞）？還是慢性的（慢性疲勞）？或是病態性的（病態疲勞）？