



2019

6月の健康コラム

Vol. 123

ストレスによる体への影響

★ストレスとは★

元々‘ストレス’は、「外からかかる力による物質の歪み」を意味する言葉として物理学で使われていました。人では、カナダのセリエ博士が1936年に‘ストレス学説’を発表してから、医学においてもこの言葉が使われるようになりました。人は日常生活の中で、様々なストレスを受けています。

ストレスには良いものと悪いものがあり、人はその中でバランスを取りながら生活しています。

ストレスは個人の価値観や捉え方によって変わってきます。たとえば、仕事に熱心で真面目な人は、仕事にあまり重きを置いていない人よりも、仕事上の失敗をストレスと感じやすいでしょう。一方、失敗を糧とする人にとっては、むしろ良いストレスになることもあるかもしれません。

それではストレスを受けやすいタイプかどうか当てはまるものを選んでみましょう。

- ・仕事や作業はきっちりとやらないと気がすまない
- ・責任感が強く何事にも積極的に取り組もうとする
- ・人から何かを頼まれると断れないことが多い
- ・うまくいかないと自分を責めてしまうことが多い
- ・人に気配りをするほうである



当てはまる数が多いほどうつになりやすいタイプと考えられます。うつは几帳面で人付き合いがよく、仕事もできるタイプの人の方がなりやすいといわれています。自分がうつになりやすいタイプの場合、うつの初期症状を見逃さないようにし、早めに対応するようにしましょう。また、ストレスや原因をできる限り減らすために信頼できる上司や友人に相談をしたり、頑張りすぎないこと、しっかりと休養を取るなど、うつにならないような生活習慣を心がけましょう。

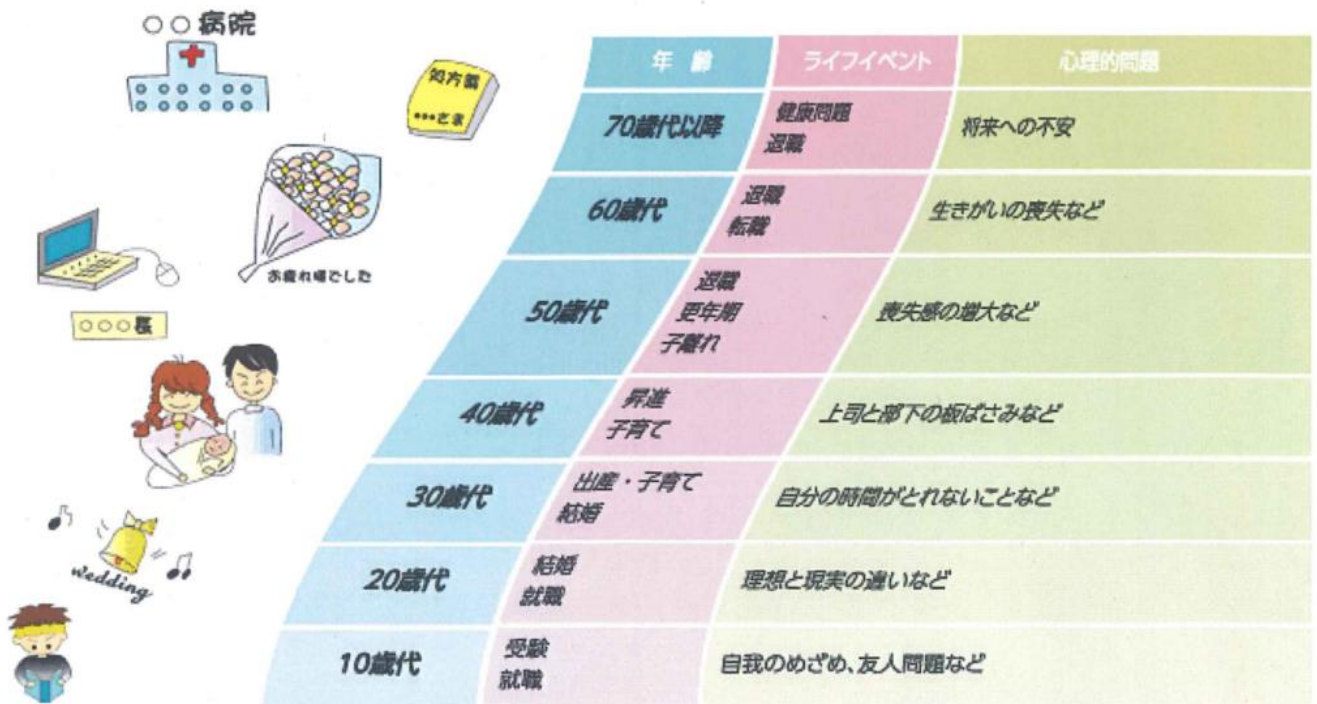
★ストレスがかかりやすい時期とその種類★

人は日常生活のなかで、様々なストレスを受けていますが、長い人生の中で、いつも同じようなストレスがかかるわけではありません。図に示すように、年代等によって様々なライフイベントがあり、そのためかかるストレスに違いがあるため、それらを知っておくことが大切です。



ストレスがかかりやすい時期とその種類を知っておこう

長い人生の中で、いつも同じようなストレスがかかるわけではありません。図に示しますように、年代等によって様々なライフイベントがあり、そのためかかるストレスに違いがありますので、それを知っておくことが大切です。



★心身の疲労がたまっていますか★

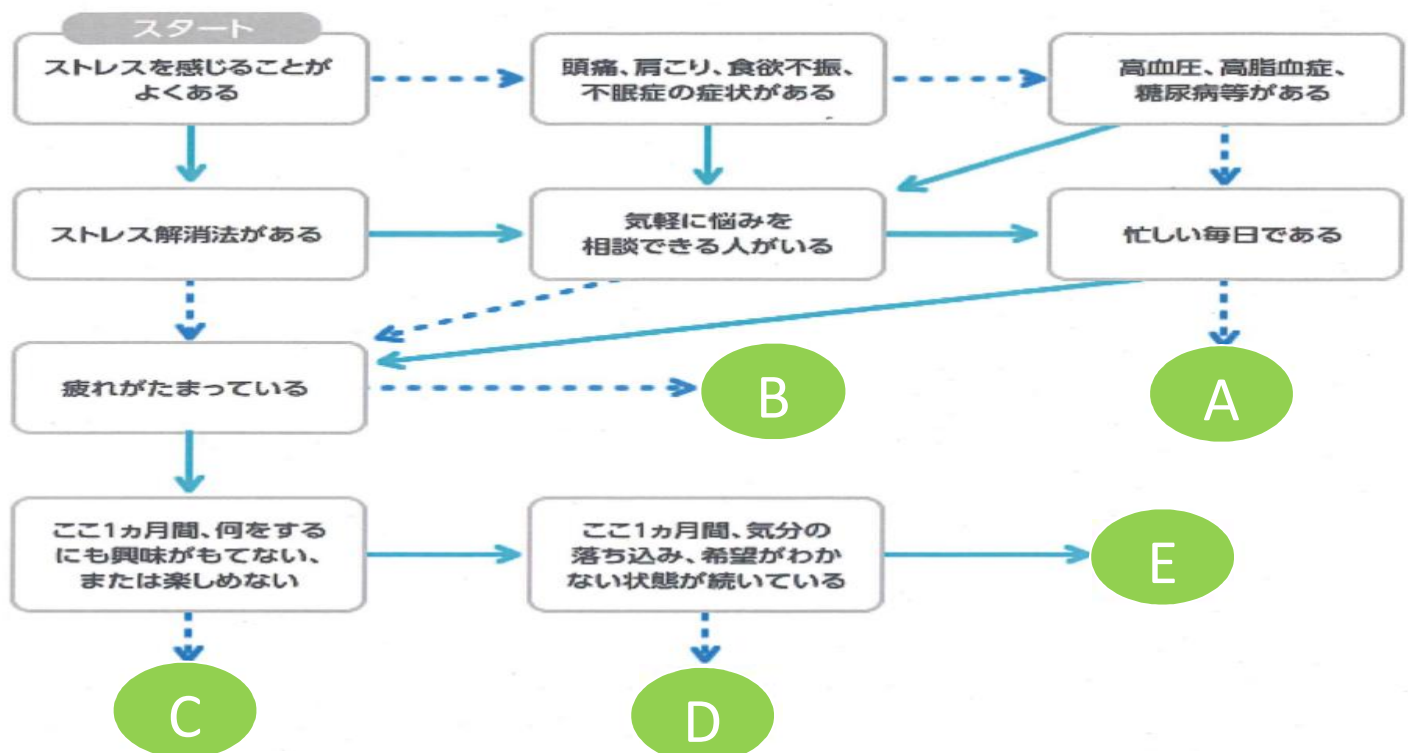
ストレスにうまく対処できずに心身に負担がかかり始めると、こころやからだ、行動に不調が出る場合があります。これらの反応は、生体の危険信号と捉えて、きちんと治療する必要があります。



心身の疲労がたまっていないかどうか、自分にあてはまるものを選んでみましょう

A～Eのアルファベットに書かれたコメントを参考にしましょう。

はい → いいえ →



- A ストレスコントロールはよくできていると思われます。
ただし、ストレスの影響を自覚しにくい場合がありますので、定期検診は必ず受けましょう。
- B ストレスコントロールは比較的できていると思われます。
不安・緊張感や身体症状などが持続する場合は、自分にあったリラクゼーション法を行いましょう。
- C ストレスコントロールがやや不十分の可能性あります。
心身の疲労をためないように、普段から十分な休養をとるようにしましょう。
また、自分にあったリラクゼーション法を行い、普段からストレスコントロールを行うようにしましょう。
- D ストレスコントロールが不十分で、うつ症状が出ている可能性があります。
まずは十分な休養をとり、それでも症状が持続するときは専門医(精神科、心療内科)に相談ください。
- E 心身疲労が持続している状態です。
うつが強く疑われますので、専門医(精神科、心療内科)に相談してください。



★ストレスによるさまざまな問題

〈身体的な問題〉

ストレスは、自律神経系、内分泌系、免疫系などを介して、身体の反応として現れます。ストレスが慢性的に強く作用し続けると、これらの反応が持続することになり、身体の各部に器質的あるいは機能的な障害を引き起こします。このような状態を心身症と呼んでいます。心身症の代表的なものとして、過敏性腸症候群、消化性潰瘍(胃十二指腸潰瘍)、本態性高血圧、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、頭痛(筋緊張型頭痛、片頭痛など)などが挙げられます。心身症の治療では、身体の器質的あるいは機能的障害を改善するための薬物治療、自律神経系などの機能を高めるためのリラクゼーションや運動、生活習慣の改善、それからストレスそのものを和らげるための環境調整や精神療法などが有効です。



〈心理的な問題〉

うつ

気分が憂うつで何をするのもおっくう、食事がおいしくない、睡眠が十分に取れない、不安感や焦燥感が強い、生きていることが申し訳なく感じる、などの状態を「うつ状態」といいます。ストレスの多い現代社会では、「うつ」は「こころの風邪」ということができるほど、誰もが落ちやすい状態といえます。精神的ストレスばかりでなく、身体的疲労からも「うつ」になることがありますので、自分が「うつ」になっていることに早めに気づき、対処することが必要です。いったん、立ち止まって、こころや身体に過度のストレスがかかっているかどうか、チェックしてみましょう。「怠けている」と勘違いし、余計に焦って自分を追いつめてしまわないように、十分な注意が必要です。



不眠

寝付きが悪い、寝ている途中で何度も目が覚める、朝早く目が覚める、ぐっすり眠れた感じがしない、などの症状に悩まされることがあります。また、そのために、日中の疲労感が強まったり、「また眠れないのではないかと」の恐怖心から余計に眠れなくなることもあるようです。このようなときは、無理に眠ろうとせず、ホットミルクを飲んだり風呂に入ったりして、まずリラックスすることを心がけましょう。一過性の不眠は緊張が和らぐことで改善することが多いようですが、長期にわたりひどい不眠が続くときは、気軽に精神科を受診しましょう。

不安

不安は「対象のない恐れ」ともいわれます。気分が落ち着かない、何となく怖い、というような漠然とした不快感に襲われて、ひとりであることが困難になることがあります。このようなときには、動悸や発作、息苦しさ、筋肉の緊張などを伴うことが多く、このまま病気になってしまうのではないかと、運転中に事故に遭うのではないかと、などといった恐れを抱いて、いてもたってもいられなくなるような場合があります。女性に多く、とくにホルモンのバランスが不安定になりやすい生理前や更年期などはこのような状態に陥りやすいといえます。

〈行動上の問題〉

アルコール依存

ストレス解消法のなかで「飲酒」は多くの割合を占めています。楽しく節度をもって飲酒しているうちは、よい気分転換と言えますが、だんだん酒量が増していくと、心身に様々な問題が起きてくる場合があります。例えば、お酒が原因で人間関係にひびが入ったり、休日は朝から飲酒したり、適量で止めようと想っても、つい酔いつぶれるまで飲んでしまったりしてしまいます。そのような飲酒は「問題飲酒」といわれ、お酒が原因で日常生活に支障を来すようなこともみられるようになってきます。さらに、お酒が切れると「手が震える」「イライラする」などの離脱症状が出る状態になってくると「アルコール依存症」と考えられます。一度依存症になると、本人の意志に関わらず、飲みたい気持ちが抑えられなくなり、飲酒を中心とした生活になって、仕事や家庭など、本来自分にとって大切なはずのものを失う結果となりかねません。

ギャンブル依存・買い物依存

ギャンブルや買い物もまた、依存をひきおこすことがあります。ギャンブルは、勝ったときの陶酔感や日常生活のストレスや自信のなさを一気に払拭し、「自分はなんでもできる」というような感じを与えます。その感じが、次第に脳のなかで麻薬のように働くようになり、ついには「やりたくもないのにやらずにはいられない」状態に至ることがあります。買い物は、常識的な範囲であれば、簡単なストレス解消法になりますが、度を超すと、いらない物を買ってしまったり、ブランド物を買すぎてクレジット・カード破産に至ったりすることもあります。不安や孤独感を紛らわす方法として買い物をする場合、根底には満たされないところや自己否定感があることがあります。



暴力

ストレスが家族への暴力という形で発散されることもあります。飲酒などの他の要因とも相まって、夫婦間での暴力が止められず、子どもの成長にも影響を与えてしまうことも珍しいことではありません。暴力を振るうことを止められない場合、勇気を出して信頼できる人に相談してみましょう。また、暴力を振るわれている人も黙って受け続けるのではなく、警察を呼ぶ、避難する、などして、ご本人に暴力の問題に気付いてもらうようにしましょう。

