

ストレスでなぜ病気になるのか？

平成22年4月16日（金）

関中央病院 臨床心理士 三輪小百合

現代はストレス社会と言われていています。職場で、家庭で、学校で……。原因や過程は人によって違っても、多くの方がストレスによる身体症状に悩まされています。不眠や、不整脈、湿疹、抑うつなどはストレス病と言ってもよいでしょう。

イヌは怒ると低くうなるし、うれしいと尻尾をちぎれんばかりに振ります。喜怒哀楽などの原始的な感情の動き（情動）を動物はダイレクトに表しますが、人間はどうでしょうか？怒りや悲しみを感じても無理に笑顔を作ったり、うれしくても喜びの表情を顔に出さないようにするなど、人間は大脳皮質で過去の経験、知性などいろいろなことに照らし合わせながら、無意識のうちに感情をコントロールしています。しかし、感情は本能的なもので、いくら押さえ込んでも、からだの反応まで止めることは出来ないのです。

血圧が上がったり、脈が速くなったり、胃や腸が働かなくなったり……。こうして起こった一時的なからだの変調は、時間の経過と共に自然に元に戻るのが普通ですが、それが、繰り返し起こる状況により、症状が回復しないうちに、さらに複雑に積み重なると起こってくる心身の症状が、ストレス関連疾患といわれるものです。

「メンタルヘルス」とはすべての働く人が健やかに、生き生きと働けるような気配りと援助をすること。及び、そのような活動が円滑に実践されるような仕組みを作り実行することと言われています。最も基本的で大切な事はセルフケアです。

ストレス対策6つの基本は①不要なストレスはかわす、②溜まったストレスは発散する、③思考パターンを見直す、④早寝・早起きで生活にリズムを、⑤朝食を必ず取る、⑥疲れを感じたらゆっくり休む。

ストレス刺激は必ずしも避けるべき物ではありません。適度なストレス刺激であれば積極的に挑み、ストレス状況を乗り越えることで、人間的に成長することもできます。対処方法を知る事で、人に頼りつつ、関わりながら助け、助けられ、一人で抱え込まない事が大切です。人間関係はストレスにもなりますが、癒しにもなるのです。

最後になりましたが、身体・行動・精神の症状を良く知り、それらが、からだが発している警告であるということに気づきましょう。規則正しい生活になるように見直して、休めるときは休む！原因不明の体調不良が起こったら、早めに医療機関を受診するのも大事なことです。

健康なからだがあつてこそ、健康な精神を育みます。まずはできるところから、生活改善をしてみたいかがでしょうか。