

ストレスについて

福島いのちの電話顧問 上野 文彌

ストレスとは、私達が嫌だと思ったり、感じたりする事によって、心理的・身体的に影響される事の全てを言います。もちろん影響される時間・頻度・程度などによって心理的・身体的な反応は違ってきます。心理的には、まず不安や恐怖が生じてきます。そして時にはパニック状態にまで、追い込まれてしまいます。多くの場合、パニック状態までいく事はあまりありませんが、本人の受けたショックの程度によって、それなりの心理的なダメージを受けて、身体症状も出て来ます。軽い場合は、本人がちょっと落ち込んだくらいですぐに立ち直れますが、食欲が無くなったり、眠りが浅くなったりの後遺症が出ることはあり得ます。

ストレスの原因のほとんどが対人関係のトラブルです。それ以外の原因によるストレスは個人差もありますが、少ないものです。仏教に四苦八苦という言葉がありますが、この中の四苦の内容は生・老・病・死である事は、皆さんご存知と思います。老いていく苦しみ、病の苦しみ、死んでいく苦しみは当たり前のこととして、生きていく苦しみを取り上げている事に、私は仏教という宗教の凄さを考えます。生きていく苦しみとは何か？家族・友人知人・職場の同僚等の人々との間に生ずるトラブルであり、その対人関係がうまくいかないために悩み苦しむことではないだろうか？対人関係のトラブル以外のストレスには、地震・水害等の自然災害、受験、失業、倒産、火災等がありますが、その頻度は対人関係のトラブルよりは多くありません。

今回私は身体に及ぼすストレスの影響について考えて見たい。ストレスを受けた時、私達の身体の反応はその人の一番弱い部分に出てくると言われます

- **自律神経失調** 神経系～痩せ型で低血圧の人に多く、神経質で内向的な人に多い。自律神経のアンバランスから頭痛、肩こり、目の痛み、動悸、目眩、不眠その他等
- **耳鼻科**～目眩が多い。周囲がグルグル回り、立って居られなくなる。急に音が聞こえにくくなる。時には吐き気・嘔吐もある。
- **循環器系**～緊張し易く、おこりっぽい人に多い。普通はなんでもないが、何かあると急に血圧が上がる。病院高血圧、動悸、息切れ、不整脈が自分でも判るため、症状が酷くなる。
- **呼吸器系**～緊張すると呼吸数が増える。空気を吸えない感じが強くなるため、吸うことに集中して吐くのを忘れてしまう。そのため胸が苦しくなり、手足がしびれて、筋肉が痙攣する。過換気症候群である。
- **皮膚科系**～身体が痒くなる。蕁麻疹もストレスに因ることが多い。
- **泌尿器科系**～神経質で物事にこだわりやすい人に多い。頻尿（昼間は8回以上、夜

は3回以上トイレに行く場合) これは不眠の原因になる。

- 毛髪領域～突然髪の毛が円形に脱毛する。PTSDやストレス性円形脱毛症
- 口腔領域～反復性アフタ性潰瘍、女性に多い。
- チック等の骨格筋系～痙性斜頸、眼瞼チック、口唇チック、膝ガクガク等几帳面な人に出やすく本人の自覚無しに筋肉がピクピクする。
- 消化器系～ストレス性潰瘍で重症化すると吐血下血がおこる。真面目で几帳面な人に多く、神経質で物事を気にしてこだわる人には、下痢、便秘、腹痛、腹が張る等
- 心因性インポテンズ～緊張し易く自信が無く、失敗を大変怖がる人に多い。

以上、簡単に身体症状を挙げてみました。臨床の現場ではこれらがいろんな表現で訴えられます。もちろんここに挙げた他にも身体症状はあります。「病氣」は「気の病」とはよく言ったものです。私達が生きていくには多くの障害があります。その一つ一つを乗り越えていかなければなりません。それにはストレスに負けない体力が必要です。またストレスを逆に有利に利用することも大切です。ストレス対策は健康を維持・増進するためには大切です。ストレスに負けないように努力しましょう。