

『断腸の思い』腸が干切(ちぎ)れるほど悲しい』などの言葉があり、強いストレスにより胃腸が痛くなる人がいます。胃は1分間に3回、ゆるやかに蠕動(ぜんどう)胃袋の波打つような動き)運動するが、悲しみ・不安などにより動きが速くなると痛み、胃潰瘍(いかいよう)ができ、動きが遅くなれば食欲が無く胃もたれになり、不規則な運動になると吐き気などの症状が出ます。阪神大震災の時、家族や家を失った被災者の人々に、『胃潰瘍が多発した』と報告されています。

消化酵素を出す『主細胞』と粘液を出す『粘液細胞』の3種の分泌腺(胃腺)があり、胃全体では、約三千五百万個の胃腺があります。体にストレスが加わると、その刺激は大

心とからだの栄養

能岡 浄 【21】

り、ストレスによる刺激が交感神経に伝わると血管が収縮して胃壁の血流量が減り、胃壁の表面をおおっている粘液の分泌量も減ります。一方、ストレスの刺激が副交感神経に伝わると、胃液の

り、出血し、胃潰瘍ができて出血し、胃潰瘍ができやすくなります。飲酒を終えると、出血した周囲の生き残った細胞が数を増やし、約1時間で傷を治りますが、すきっ腹の飲酒は胃に毒です。また、日本人の50%以上に、胃壁の粘液中に『ピロリ菌』が住み着き、この細

跳ね返しながら生活するのが健康な状態といえます。適度なストレスが加わると、体内の細胞では『ストレス・タンパク質』が合成され、再び強いストレスが加わった時に、細胞を保護し、体の防御力を高めるのです。胃壁の細胞でも同じことが起

悲しみ・不安で胃潰瘍に

適度なストレスは防衛力にも

止めて、吹いてくる風の方へ、逆らわずに揺れています。気に入らぬ風が柳を育てているから、『柳に雪折れなし(しなやかで強い)』です。この世の中は、私の都合などに関係なく、因縁(原因と条件)が整わないと、どんなに頑張っても思い通りになりません。私たちは自分の思い通りにならない時、イライラし、ストレスを感じます。しかし、気に入らないことも、現実を現実(因縁の事実を事実)として念仏と共に受け取って行くことで、強い人間に育って行く。その力を『智慧』と言い、それを認められない・受け取れない、その弱さを『愚痴』と言うのです。

(大阪府立看護大学医療技術短期大学部・助教)