

# ストレスが引き起こす病気と、ストレス解消法！

中尾陸宏（帝京大学・教授）

◎ストレスとは精神的な緊張で、心身を煩わし・心配をし悩む『煩惱』です。怒り・喧嘩・仕事の不満などで溜まるストレスを、自覚していない時もあります。

●ストレスが溜まると、体と心の病気になります。(左表)。生活習慣病になる原因の約80%はストレスで『万病の元』と言われます。

(1)頭痛—首から肩の血流が悪くなり、起こります。

(2)めまい。(3)喘息、アトピー性皮膚炎など・アレルギーの病気Ⅱアレルギーとは『体内に入った異物を取り除く免疫』の働きが除く必要のないものにたいして働く病気で、ストレスで起き・悪化します。

(4)高血圧・心臓病Ⅰ高血圧の90%以上は原因不明の本態性高血圧で、ストレスにより血管が縮む

からです。高血圧を放つておくと狭心症や心筋梗塞の心臓病になります。(5)胃痛・下痢・便秘Ⅲスト

レスにより胃腸の具合が悪くなり、胃液が食道に逆流し胸焼けに、腸が炎症を起こし腹痛・下痢に。

(6)心因性腰痛—椎間板ヘルニアなど、無いのに長引く慢性腰痛もストレスが原因です。(7)更年期障害Ⅳ閉経期に女性ホルモンの分泌が急減し、起

る心身の様々な症状で、男性にもあります。ストレスが悪化します。(8)うつ病Ⅴ①気分がヒドく落ち込む、②何事にも興味や喜びを失うのが主な症状です。他に、食欲が無い・眠れない・疲れ易い・集中できななどの症状があり、何日も続きます。

●ストレスが溜まると、体と心の病気になります。(左表)。生活習慣病になる原因の約80%はストレスで『万病の元』と言われます。

(1)頭痛—首から肩の血流が悪くなり、起こります。

(2)めまい。(3)喘息、アトピー性皮膚炎など・アレル

ギーの病気Ⅱアレルギーとは『体内に入った異物を取り除く免疫』の働きが除く必要のないものにたいして働く病気で、ストレスで起き・悪化します。

(4)高血圧・心臓病Ⅰ高血圧の90%以上は原因不明の本態性高血圧で、ストレスにより血管が縮む

からです。高血圧を放つておくと狭心症や心筋梗塞の心臓病になります。(5)胃痛・下痢・便秘Ⅲスト

レスにより胃腸の具合が悪くなり、胃液が食道に逆流し胸焼けに、腸が炎症を起こし腹痛・下痢に。

(6)心因性腰痛—椎間板ヘルニアなど、無いのに長引く慢性腰痛もストレスが原因です。(7)更年期障害Ⅳ閉経期に女性ホルモンの分泌が急減し、起

る心身の様々な症状で、男性にもあります。ストレスが悪化します。(8)うつ病Ⅴ①気分がヒドく落ち込む、②何事にも興味や喜びを失うのが主な症状です。他に、食欲が無い・眠れない・疲れ易い・集中できななどの症状があり、何日も続きます。

H.27(2015)年5月、願成寺

表-1 ストレスの影響

行動	仕事のミス・事故 暴飲暴食 衝動買い ギャンブル 喫煙が増える				
体	めまい 頭痛 アレルギー 高血圧 動悸 胃痛 下痢・便秘 腰痛				
心	うつ 不安 イライラ など				

あなたは何点？ ストレスチェック

この1週間の生活を振り返って、8項目それぞれ、自分に当てはまる回答の点数を合計する。

表-2	な か つ た	ま さ う た	あ ま ま	か なり あ つ た	非 常 に あ つ た
食欲	5	4	3	2	1
睡眠	5	4	3	2	1
喜び	5	4	3	2	1
疲れ	1	2	3	4	5
憂うつ	1	2	3	4	5
不安	1	2	3	4	5
緊張	1	2	3	4	5
体の症状	1	2	3	4	5
合計					

(日本バイオフィードバック学会発表より)

合計24点以上は黄色信号……やや注意

合計32点以上は赤信号……かなり注意

●ストレス解消法Ⅰ呼吸法(1)呼吸回数が減ると、興奮を抑えるホルモンが多く出て、副交感神経が良く働きます。B.自律(神経)訓練法Ⅱ脳が命令し、全身の臓器・筋肉の働きを調節するのが自律神経で、①交感神経と②副交感神経の2つあります。①が強く働くと全身は緊張するが、②が活性化すると心臓はユックリ動き・血管は拡張するが、筋肉は軟らかくなり・心もユックリします。

①と②が釣り合わないと『自律神経失調症』など。

★①と②、2つの神経の『釣り合い』をとるには、腕と脚に『重たい』と暗示をかける(筋肉の緊張を解く)→腕と脚に『温かい』と暗示(冷え性に効果)↓心臓が静かに、うつっている↓自然に楽に呼吸している↓額が心地よく涼しいと暗示(思う)。

この全てをするのにかかる時間は、おこなうと20分間で、毎日行うと1ヶ月後に約70ゲート・2・3ヶ月後で約90ゲートの人が効果を感じたとの報告があります。