

健康管理に気を使い過ぎると、ストレスが溜まって病気になる！

奥村 康 「順天堂大学医学部・免疫学・特任教授」

◎健康を保つため、食事や運動を『こうしなればならん』と真面目になり過ぎて、精神的なストレスが強くなり、脳や体は疲れ果てると病気になるしみます。フィンランド国で42年前、40〜45歳の男性・1200人を2組に分け、15年間・調べた。A組は健康診断を定期的に受けさせ、血圧などが高いと薬を飲ませ・喫煙や酒を飲み過ぎないように、食事や運動も指導した。B組はタバコも酒類も、好きな人は吸っても飲んでも良いとの条件で経過を見た。15年後、B組の方が死亡・自殺・心臓や血管系の病気が少ないとの結果(フィンランド症候群)でした。

●検査の数値に拘り過ぎ・健康管理に神経質になり過ぎると、逆に不健康になります。心の状態と体の健康は、密接に繋がっています。薬を飲むほど体は悪くならないのに、勝手に『体調が悪く』と不安を感じるのが、体に悪いのです。

★『良いストレス』と『悪いストレス』がある！健康に良くないのは『愛する人を失う』『働き過ぎてウツになる』『心が暗くなる』などの時の免疫(風邪をひき難い等)の力の低下です。長距離走など、激しい運動の後には免疫力が落ち・風邪をひき易くなったりします。速く歩くななど、無理のない運動が体に良いのです。

H.28(2016)年3月、願成寺

ストレス度・判定テスト

1. カゼをひきやすく・治(なお)りにくい
2. 手や足(て・あし)が冷(つめ)たい
3. 手のひら・ワキの下に汗(あせ)をかく
4. 急に息苦(い・き)ぐる)しくなる
5. 動悸(どうき)が激しいことがある
6. 胸(むね)が痛(いた)くなることもある
7. 頭が重(おも)い・頭がスッキリしない
8. 目(め)が疲(つか)れやすい
9. 鼻詰(はなづ)まりになることがある
10. 目眩(めまい)を感じることもある
11. 『立(た)ちくらみ』しそうになる
12. 耳鳴(みみな)りがすることがある
13. 口の中が荒(あ)れることがある
14. のどが痛(いた)くなることもある
15. 舌(した)が白くなっていることがある
16. 好物(こうぶつ)でも食べる気がしない
17. 食べると、胃もたれすることがある
18. お腹(はら)がはる・下痢(げり)・便秘が多い
19. 肩(かた)・首(くび)が凝(こ)ることが多い
20. 背中・腰(こし)が痛(いた)くなることが多い
21. 何かをすると、すぐに疲(つか)れる
22. 体がだるく・疲れが取(と)れにくい
23. このごろ、瘦(や)せてしまった
24. 朝、気持ちよく起(お)きられない
25. 仕事をヤル気(き)が起(こ)らない
26. 寝(ね)つきが悪く・なかなか眠(ね)れない
27. 一晩(いちばん)のうち、何度も夢(ゆめ)を見る
28. 夜中(よる)に目が覚(さ)めると眠(ね)むりにくい
29. 人と会(あ)うのが嫌(いや)に思う
30. 何(なに)かあると、すぐにイライラする

- ①○印が0〜5個＝ストレス度はゼロ
- ②○印が6〜9個＝軽いストレス状態
- ③○印が11〜20個＝中程度のストレス状態
- ④○印が21個以上＝重度のストレス状態

※無意識のうちに働く『自律神経』には、交感神経と副交感神経の2つがあります。ストレスがなく・心穏やかな時は副交感神経が優位だが、多忙だと交感神経が強(つよ)く働き・ストレスが溜(た)まり身(み)も心(こころ)も疲(つか)れます。2つの神経の調整(せいじ)が上手(うまい)く行(い)かない時は、『自律神経失調症』となり、健康(けんこう)が保(たも)てなくなり(左(ひだり)手(て)衣(え))。

■癌細胞(がんさいぼう)や風邪ウイルスを撃退(げつたい)する『ナチュラルキラー(自然に生(しょう)じる殺(ころ)し屋(や))』NK細胞(エヌケーさいぼう)など・血液中(けつちゅう)のリンパ球(きんぱく)が元氣(げんき)な時は、ストレスが無く・副交感神経(ふくこうかんしんけい)が優位(ゆうい)な時(とき)です。NK細胞(エヌケーさいぼう)が元氣(げんき)な時は、免疫力(めんえきりょく)が高い(たか)です。疲(つか)れている時(とき)は30分(ふん)未(み)満(まん)の昼寝(ひるね)・気休(きやす)めなどが必要(ひつよう)です。また、ストレスが強い(つよ)と、腸内(ちようない)の善(よ)い菌(きん)が減(へ)り・悪(わる)い菌(きん)が増(ふ)える事(こと)が分(わか)っています。ヨーグルト・乳酸菌飲料(にゅうさんきんいんりよう)、納豆(なとう)などを食べて、腸内環境(ちようないかんげい)を整(ととの)えることも大切(たいせつ)です。

♥笑(わら)ったり楽(たの)しい気分(きぶん)だと、持病(じびょう)の腰痛(こしいた)が軽(かろ)くなる・血糖値(けつとうち)は上(あ)がらない・風邪(かぜ)をひきにくいなどの調査(ちようさ)もあり(あ)ります。作(つく)り笑(わら)いでも顔(かお)の筋肉(きんにく)が緩(ゆる)むので脳(のう)は笑(わら)ったと思(おも)い、脳(のう)から『喜びホルモン』がで(で)て、副交感神経(ふくこうかんしんけい)が良(よ)く働(はたら)きます。病氣(びやうき)にな(な)っても悲(かな)しまず、『今日(きょう)は少(すこ)し気分(きぶん)が良(よ)い』など(こころ)と心(こころ)がけ(け)る事(こと)が大(たい)切(せつ)です。