

ストレス（不安・苦悩）は、心臓病など・万病の元！

井上信孝（神戸労災病院・副院長）

H.29(2017)年11月、願成寺



● 抑うつ状態では、強いストレスがかかり、交感神経が興奮（こうふん）し、**狭心症（きょうしんしょう）**や**心筋梗塞（しんきんこうそく）**になったりする。



心臓病では、胸（むね）の痛（いた）み・動悸（どうき）、息切（いきぎ）れ・呼吸困難・フワッとする目まい・気を失う、などの症状が出る。

● 両脚（あし）の『むくみ＝月重（はれ）』に注意！ 夕方、両脚を調べる。今まで無（な）かった腫れが出るようになった時、心臓の働き（はたらき）が悪くなっているかもしれません。

◎ 心臓病には主に、①狭心症——心臓を取り巻く冠動脈という血管が狭窄（せま）くなる、②心筋梗塞（しんきんこうそく）——心臓内の血管が完全に詰まってしまう、③不整脈（せいみやく）——心臓のリズムが乱れる、④弁膜症（べんまくしょう）——心臓内の血流を一方向に保つため、開閉（かいへい）している弁の働きが悪くなる、⑤心筋症（しんきんしょう）——心臓の筋肉が分厚くなったり薄くなったり硬くなったりする、⑥心筋炎（しんきんえん）——感染により心筋に炎症（かた）が起ころる、⑦慢性心不全（えんかんせいかん）——心臓のポンプの働きが低下する、の7つがあります。心臓病と診断された人は、「この先、命に拘（つか）わるのではないか」との不安や、「憂鬱（ゆううつ）なことが多く何よりも楽しめない」・「悪くなったら、どうしよう」と運動しない方が良いのか？など、悩みを多く抱えているそうです。英語の『ハート』には『心臓と心』の意味があるように、心臓と心は互いに深く関係しています。心配・不安・悩みなどが心臓病を悪くするので、不安や悩みなど、ストレスを解決して行くことが大切です。

● 無意識（むいしき）のうちに働き、心臓など・内臓（こうかん）を動かしている神経を『自律神経（じりつしんけい）』と言い、交感神経（こうかんしんけい）と副交感神経（ふくこうかんしんけい）型と副交感神経（ふくこうかんしんけい）型の2種類があります。

心臓の血管が完全に詰まってしまう、③不整脈（せいみやく）——心臓のリズムが乱れる、④弁膜症（べんまくしょう）——心臓内の血流を一方向に保つため、開閉（かいへい）している弁の働きが悪くなる、⑤心筋症（しんきんしょう）——心臓の筋肉が分厚くなったり薄くなったり硬くなったりする、⑥心筋炎（しんきんえん）——感染により心筋に炎症（かた）が起ころる、⑦慢性心不全（えんかんせいかん）——心臓のポンプの働きが低下する、の7つがあります。心臓病と診断された人は、「この先、命に拘（つか）わるのではないか」との不安や、「憂鬱（ゆううつ）なことが多く何よりも楽しめない」・「悪くなったら、どうしよう」と運動しない方が良いのか？など、悩みを多く抱えているそうです。英語の『ハート』には『心臓と心』の意味があるように、心臓と心は互いに深く関係しています。心配・不安・悩みなどが心臓病を悪くするので、不安や悩みなど、ストレスを解決して行くことが大切です。

● 無意識（むいしき）のうちに働き、心臓など・内臓（こうかん）を動かしている神経を『自律神経（じりつしんけい）』と言い、交感神経（こうかんしんけい）と副交感神経（ふくこうかんしんけい）型と副交感神経（ふくこうかんしんけい）型の2種類があります。

★ ストレスは、次の症状を起こしたりします。

風邪引き・鼻詰まり・手足の冷え・冷や汗が出る・息切れ・動悸がする・胸が痛い・頭が重い・目の疲れ・眩しい・立ち暗み・耳鳴り・喉の痛み・食欲不振・胃疲れ・便秘・下痢・肩凝り・腰痛・寝つき寝覚めが悪い・不眠・疲労感・倦怠感・嫌な夢見・無気力・イラつく・腹が立つ・体重が減るなど、「ストレスは万病の元」と言われます。

■ 強い精神的（つよせいしんてき）ストレス（自分の思い通りにならずイライラする）、腹が立つことが多いなどが続くと交感神経が興奮（こうふん）し・過剰に働き、血管が縮み（顔が真っ青）、脳への血流が低下し・抑うつ状態（気分が落ち込む）になります。心臓の動きも速まり（血圧が上昇）、狭心症・心筋梗塞（しんきんこうそく）になります。また、ストレスホルモンが多く出ると、糖尿病・脂質異常（高脂血）症が悪化し、血管が傷つき・動脈硬化（こうめいこうか）も起ります。

※ ストレス解消（げしゅう）のためや、心臓病には『適度な運動（とくどなうんどう）』が有効です。体力を保ち、全身の筋肉・骨が痩せないようになります。心臓の働きを善くし・息切れ・胸痛・動悸（心臓が速く動く）などを軽くするには、体操や歩行・適度の駆け足などの有酸素運動を、根気よく続けることが大切です。

