

ストレス(苦逼)は『万病の元』を防ぐには?

熊野宏昭 (早稲田大学・教授)



H.30(2018)年11月、願成寺

図-1 ストレスの主な原因

人生を左右するような大きな出来事

環境の変化は、人によりストレスになる。良い出来事も、つらい出来事と同じくストレスの原因になる。

日々積み重なるもの

気づくかないうちに負担となっているもの。小さな事でも、たまつと行くと大きなストレスとなる。

家族の死 災害 会社の倒産 失業 借金
離婚 別居 結婚 妊娠 就職 入学
転職 など

苦手な人がいる 金銭のやりくり 満員電車
仕事上のミス 騒音 親子げんか 夫婦げんか
過労 育児 介護 人間関係・環境の変化
プレゼン 仕事のノルマ 受験 など

図-2 ストレスが病気を引き起こす

不調・病気



- 頭痛、腹痛、下痢、かぜなどの比較的一過性の症状
- 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病
- 脳卒中、心筋梗塞(高脂質血症)^{*1}
- 胃・十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群などの消化器の病気(腹痛・便秘・下痢など)
- 気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎などのアレルギーの病気(疲れやすい・動悸(心臓ドキドキ)など)
- 甲状腺機能亢進症、関節リウマチ、がんなどの免疫系の異常が関わる病気
- 慢性頭痛、腰痛、関節痛などの慢性的な痛み^{*3}
- うつ病、不安障害、睡眠障害、自律神経失調症など(ソワソワ・イライラなど)(頭痛・めまい、など)

図-3

ストレスの種類によって出されるストレスホルモンが異なる

がんば
頑張るときに出される/
アドレナリン

がまん
我慢するときに出される/
コルチゾール

するべき仕事量(ノルマ)やシメ切りに追われている。家事・育児・介護などを同時にすると『頑張り』が続くと出てくる。

→体の反応を引き起こす

心拍数や血圧、血糖値などを上昇させ、心臓や血管に影響を及ぼす

満員電車での通勤・通学や人づきあい・騒音など、生活の中で我慢するのが続いている時に出されると考えられる。

→心の反応を引き起こす

落ち込みや不安を引き起こし、うつ病などの心の病気につながる

◎ストレス(苦逼)は『万病の元』と言える程、多くの病気を引き起こします。苦逼で病気になるのは学生・主婦・高齢者などで、この15年間で約6倍に増えました。苦逼の原因は(1)大きな出来事、(2)日々重なる苦逼の2つです(左図-1)。例、希望の学校や職場に入れても、苛めに会う・頑張り過ぎての過労などが苦逼になります。又、日々の苦逼は小さくとも、積み重なると大きな苦逼となり、心と体が病気になつてしまします。

●苦逼が溜まるといライラして食べ過ぎ・飲酒量も増えたり、便秘・下痢などになります。苦逼が病気を引き起こすのに、次の経路があります。

①生理的経路—自律神経・ホルモン・免疫系がはたらく経路です。◆心臓などの内臓を動かす

神経を『自律神経』といい、『交感神経』と『副交感神経』の2種類があります。

※苦逼すると苦逼ホルモンが出で、交感神経が興奮し血管が縮み・血压と血糖値が上がり、胃酸で肥満・メタボに。また、苦逼で気分が滅入り。

②行動的経路—ヤケ酒で肝臓が悪化、ヤケ食いで肥満・メタボに。また、苦逼で心不安になり、様々な病気になります。

★『力を抜く』、避ける・逃げる、妄想』で苦逼が溜まる。

I. 力まず一体・肩の力を緩めると心も楽になる。

II. 避けず—苦逼の原因から逃げてヤケ食い・飲酒をせず、『ゆったりと入浴、楽しい映画を見る、朝日・夕日・星空を見る』など、気分転換をする。

III. 妄想せず—過去の事は『全てが良かつた・成るようになつたんだ』と後悔せず、未来は『全て、お任せする』と取り越し苦労はせず、『今、出来る事は御任せ』と思うと心安らかに。