

### 4. ストレス関連の皮膚疾患

#### 蕁麻疹（じんましん）

「〇〇さんを見ると、蕁麻疹がでる。」と言う人がいますが、これがストレス性蕁麻疹の典型です。蕁麻疹は皮膚表面の血管が拡張して血液が流れ込み膨疹という蚊に食われたような腫れが全身にできます。広がった血管からかゆみの物質が出たり、腫れの刺激がかゆみの原因です。血管の拡張は副交感神経によるものなので、守りのストレス反応が原因です。まさにいやな人に会うとき逃げたい気持ちの表れですね。なお、気づかない気温の変化や、汗をかくことによる生体反応の一つとして出る蕁麻疹も多く、食べ物などの原因がハッキリする蕁麻疹はむしろまれです。

#### アトピー性皮膚炎

様々な原因がありますがストレスはその増悪因子です。蕁麻疹と同様、守りの反応とし

てかゆみがでたり、逃げの行為として皮膚を掻くことが主因です。スキンケアに加えて、ストレスを緩和することが皮膚炎を収めるポイントです。

蕁麻疹、アトピーともにかゆみに強い抗ヒスタミン剤が使われますが、これは眠気を起こす安定剤の親戚なので合理的です。

**円形脱毛症**  
 俗に10円はげなどと言われますが、手のひら大になることもあります。ストレスに加え、様々な原因や仕組みが取りざたされていますがハッキリしません。発毛はゆっくりで元々毛が生えて隠れているため、他のストレス性疾患と比べ発見が遅れます。そこでストレスの原因を3ヶ月前ぐらいまで遡って思い出してみましょう。明らかな原因があり既に解決している場合は、生えそろうまで半年かかりますが心配いりません。

#### 編集後記

八幡宮の大銀杏が倒れました。数少ない日本史に名を残す老木の最期は大変残念でしたが、その後の騒動にも驚きました。樹木の専門家が知恵を絞り、倒れた木の一部を、と言っても巨大な塊ですが、“挿し木”をしたり、残っている根からの発芽を促したりするというのです。1000年近く生きてきた生き物ですから、さすがにもうお疲れ様でよいのではと思いましたが、大社のシンボルであり名のある木だけにそうもいかなかったようです。まったく同じ遺伝子を残さなければいけない理由はないので、倒れた木のギンナンから生えた芽を使ったり、側に生えている銀杏の幼木を植え替えても十分だと私には思えます。むしろ、せっかくの機会なので、現代を代表する人物が新木を植え、これからの1000年に耐えうる伝説とすればよいのではと思いましたが。仮に挿し木が根付いたり根から芽が出ても、八幡宮の登り口には似つかわしくない姿となり、古い言い伝え以外なんの取り柄のない木になるのは明らかです。シンボルとしてもふさわしくありません。世界遺産への登録をもくろむ鎌倉ですが、古いものが残っているだけでは相手にされないでしょう。むしろ先人のコンセプトを生かして何が現代にとって大切なのか考える思想がなくてははいけません。今更むりでしょうが、古い町並みを生かすなら反対があっても思い切り規制をかけることありでしょう。神社仏閣が大切なら、なぜいま宗教建築を保存しなければならないのか、宗教の意味を含めて皆で考えてみることも必要でしょう。こんな議論がわき起こらなかったことが残念です。



## 山口内科

(ゴールデンウィークのお知らせ)

4/28 29 30 5/1 2 3 4 5 6

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船デパートビル201

通常どおり



休み



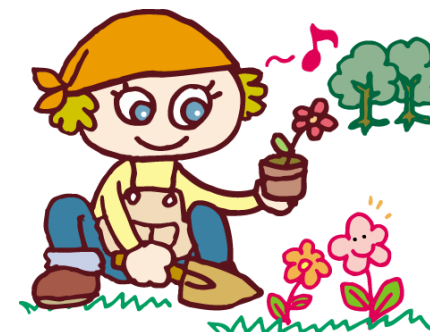
通常

電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

# すこやか生活

Yamaguchi Clinic



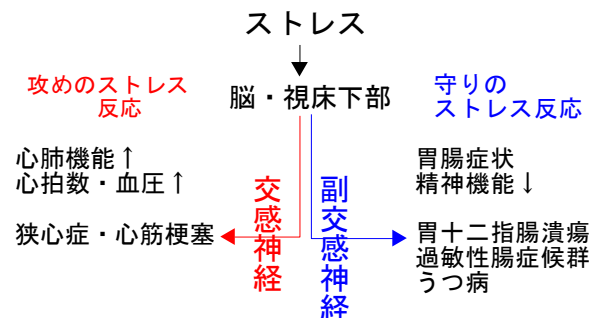
目次:	ページ
ストレス反応とは?	1
ストレス関連の心・肺疾患	2
ストレス関連の胃腸疾患	3
頭痛とストレス	3
ストレス関連の皮膚疾患	4
円形脱毛症	4
編集後記	4

## 1. ストレス反応とは?

心や体にかかった負担をストレスと言います。病気や仕事、家庭や学校、人間関係など、現代社会に暮らす限りストレスのタネは尽きません。これらの負担に適応するため、体や心に生ずる防御反応を**ストレス反応**と呼びます。防御反応と言っても、内臓、血管、皮膚、ボディの筋肉、細胞まで様々なレベルで起きます。同様に、心の反応も同様ではありません。具合が悪いとき「ストレスが原因ですか?」と、質問される人がいます。しかし、ストレスと断定するのは簡単ではないため答えに窮します。このように、多岐にわたり漠然としたストレス反応ですが、大きく分けて2つのタイプがあります。“攻めのストレス反応”と“守りのストレス反応”です。

ストレスがかかったとき、それを克服しようとする積極的な心身の対応が“攻めのストレス反応”です。これに対し、ストレスがかかると、何とかして回避しようとする逃げの対応が“守りのストレス反応”です。攻めと守りは主に交感神経と副交感神経という神経の働きによってつかさどられ

ます。これらの神経は、比較的瞬時にスイッチが入ったり切れたりして日常生活のリズムを形成しています。ところがストレスが大きいと、どちらか一方の神経のスイッチが入りっぱなしになり、心身が一方へ傾いてしまいます。このアンバランスが病気につながるストレス反応の正体です。華々しく戦っている様を「攻守ところを変え」などと表現します。ストレス反応の攻めと守りの切り替えも適度であれば問題ありません。しかし、あまりにも急激で大きな切り替えを繰り返すと心身は大きなダメージを受けます。主な攻守のパターンを図にしました。



図のように、心身にかかったストレスの情報は脳の視床下部という体の生理機能やホルモンの元締めと言うべき部分に送られます。そこで攻めか守りのどちらの反応を起こすか決められます。攻めの反応指令は交感神経を介して心臓や肺へ伝えられ、酸素をぞんぶんに体に取りこんでストレスと戦う体制が築かれます。心臓がドキドキしたり呼吸がハアハアするのはこのためです。

## 2. ストレス関連の心・肺疾患

### 1) 循環器系

#### 狭心症・心筋梗塞

心臓の冠動脈に動脈硬化が起こり、血液の流れが悪くなって筋肉でできている心臓が酸欠を起こす病気です。ストレスがかかり攻めの反応が起こると、冠動脈が収縮し血流がいつそう低下して事件が起こります。ストレスの軽減に加え、ベースとなった動脈硬化の予防と治療が不可欠です。

#### 高血圧

ストレスがかかり、それを克服するために交感神経が緊張すると血圧が上がります。同時に、心拍数も上がるのでドキドキしてきます。白衣高血圧などもその一種です。ある時期ストレスがかかり血圧の高い状態が続いていても、イベントが終わりストレスが解除されるともとの血圧にもどることもあります。普段より血圧が高い状態が続いた場合はストレスの有無を思い起こして下さい。また、普段より血圧の上がり下がりの幅が広い人ほど、ストレスの影響を強く受けています。攻めのストレス反応に対しては交感神経の緊張をほぐすβブロッカーなどの降圧剤が、ドキドキ感を減らしながら血圧を下げるので合理的です。

#### 起立性低血圧

小児や若い女性など元々血圧の低い人に起こります。頭を上げた時に血の気が引かないように、血圧を上げる交感神経の

す。生体防御もいきすぎると、狭心症などの突発事故につながります。逆に守りの反応指令の場合は副交感神経を介して情報が伝達され、胃酸分泌が増したりお腹がゴロゴロするなど胃腸の働きが活発化します。

また、<sup>ココろ</sup>心が逃げの一手を打ち、うつ病へ閉じこもろうとします。攻めと守りの反応はこれ以外にも色々ありますが、代表的な考え方のイメージをつかんで下さい。

スイッチが入ります。このスイッチが入らないと目の前が真っ暗になり倒れてしまいます。朝起きられない方も同様にスイッチが入っていません。主な症状は①立ちくらみ、②長時間の起立でのめまい、③入浴やいやな話を聞くと気持ち悪くなる、④動くとき動悸がする、⑤朝起きられず学校を休む、などです。頭痛や吐き気など他の臓器の症状があったり、日によって体の症状が次から次へ変化したり、いやな話をされると症状が悪化するときは、ストレスが主因と考えられる場合です。こんな状況があるならば、お子さんや自分に隠れたストレスが無いかどうか洗い直してみましょう。

### 2) 呼吸器系

#### 気管支喘息（ぜんそく）

喘息の治療薬である気管支拡張剤は交感神経の働く向きと同じです。従って攻めのストレス反応が出れば楽になるはずですが、ところが逆に守りのストレス反応が出ると、気管支が狭まり痰や鼻汁などの分泌が増え喘息発作につながります。ストレスの反動が出たものとも言えます。

喘息発作がまた出てしまうのではという心配がストレスになっている場合もあります。自分の喘息のイメージをもち、日常の治療や生活の注意を守っていけばそうそう発作はでません。比較的抑揚の少ない平穏な生活も喘息で悩まずにすむポイントで

す。

#### 過換気症候群

ストレスがかかり、攻めの反応が呼吸器に出てハアハアして息苦しくなる状態です。10～20代によく見られ、8割以上が女性です。自分にとって不利だったり、不利になりそうなきに出来ます。必要が無いのに呼吸運動をしすぎると、体の中の主な酸の成分である炭酸ガス（二酸化炭素）を失います。このため、血液

## 3. ストレス関連の胃腸疾患

### 胃・十二指腸潰瘍

言わずと知れたストレス関連疾患の代表です。潰瘍は胃酸（塩酸）過多による胃の損傷で、粘膜が剥けたり掘れたりした病気です。消化液である胃酸は食べ物が胃に入ると分泌されます。これらは皆副交感神経が活発になると起こります。ストレスで言えば、ストレスから逃げようとして守りにはいった時です。解放されて一息ついた時も同様です。

では、ストレスに立ち向かい続けるとどうなるのでしょうか？常に交感神経が働くため胃の粘膜に酸素を供給する血管が縮まり、胃が循環不全を起こして粘膜が

が急激にアルカリ性になり、手のしびれやふるえ、筋肉のこわばりが起きます。結果として、不安が益々増幅し、呼吸も速くなり、収拾つかなくなるのです。

体自体には問題がないため、吐き出した炭酸ガスをもう一度吸い込み、酸とアルカリのバランスを元どおりにもどせば落ち着きます。紙袋に息を吐き出し、再度それを吸い込のはこんな理由です。

崩れてしまいます。ストレスで急にできる潰瘍がこのタイプです。攻めでも守りの反応でも潰瘍ができるわけです。幸い抗潰瘍薬は大進歩を遂げたので、どちらのタイプでも、ちょっとやそつとのストレスなら薬で何とかできます。

#### 過敏性腸症候群

ストレスが原因で、腸の運動が止まって便秘をしたり、動きすぎて下痢をする病気です。前者は攻めの反応で交感神経が常時緊張している場合です。後者は守りの反応で副交感神経が活発になっています。攻めと守りを行き戻りして、便秘と下痢を繰り返す場合もあります。

### 頭痛とストレス（緊張型頭痛と片頭痛）

#### 緊張型頭痛（筋収縮性頭痛）

ストレスが続いたり作業姿勢に問題があると、常時背中から肩、首筋から頭のとっぺんへ繋がる僧帽筋に力が入りっぱなしになります。この僧帽筋の筋肉疲労や障害や痛みが主因となる頭痛がこのタイプです。頭と言っても一皮むけば頭蓋骨の外側はロースの薄切りのような筋肉が巻き付いています。頭を支え首を動かし、シワを作る筋肉です。この筋肉のこりが頭痛の正体です。最も多い頭痛の原因ですが、首スジや後頭部が詰まった感じがして頭が痛くなるので、血圧が高いせいではとか、脳卒中の前段階などと誤解されています。こりをほぐすストレッチやマッサージ、

湿布などが有効です。姿勢を直したりストレスの解消も頭痛を治すためのポイントです。

#### 片頭痛（偏頭痛）

頭の中の血管が拡張し、血液がドクンドクンと流れ込んで起こる頭痛です。半数近くがストレスをきっかけに、それから解放された反動で副交感神経を介し血管が拡張します。ストレスがあった翌朝など、しばらくしてから頭痛が始まるのでストレスが原因と気づいていないケースもよくあります。

片頭痛は、緊張（ストレス）とその後のゆるみの落差が大きいほど起きやすいので、寝過ぎやお酒の飲み過ぎは禁物です。適度な緊張が頭痛の回避に有効な場合もあります。