

4. 病気にならないストレス解消法

ストレスに対して、“頑張って”克服しようという反応は交感神経を興奮させ体に様々な負担をかけます。また、ストレスを“我慢しようとする”と、ずっしりとのしかかり、心に負担をかけます。アメリカの心理学会では次の5つの励行を推奨しています。

- 1) ストレスの原因を避ける
 - 2) 笑い 自分が笑顔でいて周りを和ませる
 - 3) 友人や家族のサポートを得る
 - 4) 運動をする
 - 5) 瞑想をする
- 1) は、あたりまえですが、原因を把握していない場合も多く、一度日常を振り返って原因を探ってください。3) は、自分のストレスを身近で信頼できる人に話して共有してもらうと、肩代わりしてもらうことになりま。4) 運動すると心身共にスッキリしますが、ストレスが溜まっているときほど、自律神経の過度な暴走を防ぐことにつながりま

す。5) 瞑想は、目を閉じてゆっくり呼吸し、呼吸で動く自分の腹や胸の動きに心を向けます。雑念が浮かんできても体の動きに集中すると消えていきます。10分程度これをした後、目を開くと、心の中の葛藤から解放され、今の現実が目が覚めます。

映画を見る、音楽を聴く、買い物をする、美味しいものを食べる、お酒を飲むなど、自分にとってのストレス解消法になる事柄をリストアップしましょう。“焼き肉のにおいを想像する”、“ネコをなでる”など、どんな小さなことでも良いです。何十でもできるだけ多くリストアップし、それを印刷したり紙に書いていつも持ち歩きます。この中で、体に悪そうなことはできるだけ避け、問題のない解消法をやってみましょう。また、ストレスが溜まってきたと思ったら、そのリストを眺めるだけでも結構です。

編集後記

11月下旬の、ポカポカ陽気。明後日からめっきり冷え込むという予想もほんとやら、この秋は雨にたたられた後の暖かな気温のせい、木々の落葉も遅れている感があります。今頃は、温かい鍋やおでんが恋しいはずなのに、とんとそんな気がしません。季節感の乏しい秋はちょっと損をした気分です。先日、目の腫瘍を患っていたネコがついに亡くなりました。元々ノラでしたが、よくなつき、いたずらや悪さをいっさいしない行儀のよいネコでした。今日みたいなポカポカ陽気の際は、庭に出せ出せと鳴き、日当たりの良いベンチの上でよく昼寝をしていました。ネコが外に出たがらなくなると感じていた冬の訪れでしたが、季節の移ろいを感じる目安の一つ失い残念な気持ちでいっぱいです。動物を飼うのは楽しみで、我々より速く通り過ぎてしまう彼らの一生を幾度となく見守ってきました。動物ははかない命と感じますが、人の一生も少し長いだけで、本当はあまり変わらないのかもしれないかもしれません。しばらくは可愛い性格のネコの写真を眺めながら、在りし日のことを惜しみたいと思っています。

今年もあと一月になりました。11ヶ月を振り返ると、ただただ駆け足で走り抜けてきただけで、大したことができなかったと、毎年のように思います。残りの時間を大切にしながら、少しずつ来年のことを考えたいと思っています。



山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船駅 徒歩20分

(正月休みのお知らせ)

12/27 28 **29 30 31 1/1 2 3** 4 5

通常どおり ← **休み** → 通常

年末年始は長めの休診になり、ご迷惑をおかけします。新年から気持ちを新たに頑張っていくつもりです。皆様もよいお正月をお過ごし下さい。

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

電話 0467-47-1312

すこやか生活

編集 山口 泰

Yamaguchi Clinic



目次:	ページ
ストレスと体の反応	1
ストレスから来る胃腸の病気	2
ストレスと生活習慣病	3
ストレスとアレルギー疾患	3
病気にならないストレス解消法	4
編集後記	4

1. ストレスと体の反応

カゼは万病の元と言いますが、ストレスも負けず劣らず万病の元です。ストレスとは一般に仕事の負荷、家庭問題、恋愛のこじれ、学習の滞りなど負のイメージの出来事が原因と考えられていますが、事業の成功、マイホームの新築、結婚などよい出来事も十分な心の負担となります。ストレスとは自分の周りの大きな変化と言い変えてもよいでしょう。

さて、良きにつけ悪きにつけ、多くの様々な変化に人は対応していかなければなりません。変化に対応するためにとる行動は、端的に言うと、頑張ることと逃げることの2つです。これらの対応をスムーズに進めるために、人はまず、ストレスの情報を脳の扁桃体という部分で認識し、その情報を体の維持の司令塔である視床下部に伝えます。ここはホルモン分泌や自律神経系の情報伝達を介して、体を安定した状態(恒常性)に保ちます。視床下部から分泌されるCRF(コルチコトロピン放出因子)は、下垂体のACTHというホルモンの分泌を促し、ACTHは副腎を刺激し副腎皮質ステロイド(糖質コルチコイド)を分泌させます。ステロイドは血糖値を上げストレス

に対応するエネルギーを供給します。自律神経は主に交感神経の緊張を起こし、心拍数を増やしたり血圧を上げ、呼吸数を増やし、体の活動を支援する方向に働きます。どちらも頑張るためには良いことづくめに見えます。しかし、人はロボットではなく24時間戦うことはできません。いざというときがたまなら、かまいませんが、いつもこの状態に置かれては休む間もありません。ストレスで体をこわすのは、常に非常事態に置かれているからなのです。

さて、ストレスに置かれているときの主な体の症状は、交感神経緊張によるものです。心拍数が上がったたり不整脈が出て心臓がドキドキしたり、息がハアハアしたり、冷や汗をかいてノドがカラカラになり、胃腸の運動が止まって便秘や胃の不快感を覚え、指先が震えたり、目尻の痙攣等の全てがこのためです。血管が締まって血圧が上がり、血小板が凝集しやすくなり血栓もできやすくなります。“山高ければ谷深し”と言いますが、交感神経の緊張が解けた後は、逆方向にバーンときてしまうこともあります。

2. ストレスからくる胃腸の病気

消化性潰瘍（胃潰瘍・十二指腸潰瘍）

潰瘍は代表的な胃の病気です。ストレスが最大の原因と考えられていました。ピロリ菌が発見され、その除菌治療が普及すると、かかる人の数が激減しました。しかしピロリ菌関連の潰瘍を除くと、ストレスが薬剤性や胃粘膜の循環不全と並び、未だに大きな位置を占めています。ストレスは胃酸の分泌を増やすためと考えられています。

現在はPPIやH2ブロッカーなど、強力な胃酸分泌を抑える薬がありますので、潰瘍が問題になるケースがほとんどありません。しかし大きなストレスを抱えてにつきもさっちもいかず、医療機関の受診もできないケースでは、未だに吐血したり、胃・十二指腸の壁に穴が開いてしまい腹膜炎になっている方も見かけます。

機能的ディスペプシア (FD)

慢性の腹部症状の原因が特定できない病態の総称で、次の症状があるものです。食後のもたれ感、食べ始めてすぐお腹がいっぱいになる、みぞおちの痛み、同部の灼熱感などです。こららが1つ以上あり、6ヶ月以上前から存在し、かつ、3ヶ月以上続くものがガイドライン上、FDとされています。

実際的には内視鏡検査を行う前にFDが疑われ、初期治療に反応しなかったり繰り返す場合は内視鏡が行われています。これにより他の疾患が無く、かつ、ピロリ菌による炎症が否定された場合、最終的にFDと診断されます。

FDは単一の原因ではなく様々な要因が影響しています。例えば、胃から十二指腸への食物や胃酸の排出障害、食道・胃・十二指腸などの知覚（神経）過敏、食物が入ったときに胃がこわばって膨らまない、不安などの心理的要因、アルコールや喫煙などの生活習慣の乱れ、脳腸相関などです。脳腸相関とは中枢神経の脳と胃腸の両方からお互いに情報を交換しあい、良いバランスをとっていることです。この情報交

換は、ホルモンや神経を通じて、胃腸の運動や消化吸収など消化管のあらゆる機能に関与しています。消化管は単独の臓器として食べ物などの胃腸関連の外的要因の影響を受けるだけでなく、中枢神経が受けるストレスなど様々な精神・神経的な影響も受けます。精神的なストレスを受けると前述のCRFが視床下部から分泌され、その後、次々と情報が伝わり各症状を呈します。

過敏性腸症候群 (IBS)

ストレス社会の中で、増加中の腸の病気です。便通の異常や腹痛が繰り返し起こります。朝起きると下痢が始まり通勤の途中にお腹がいたくなって駅のトイレに何度も駆け込むというのが典型で、下痢型と呼ばれます。逆にお腹がはって辛いのに便がでない便秘型、便秘と下痢を繰り返す混合型などがあります。定義としては、「反復する腹痛が最近3ヶ月の中の1週間につき、少なくとも1日以上を占め、（1）排便に関連する、（2）排便頻度の変化に関連する、（3）便形状（外観）の変化に関連する、の2つ以上の特徴を示し、少なくとも診断の6ヶ月以上前に症状が出現し、最近3ヶ月間は基準を満たす必要がある。」と、されています。ストレスが原因なので、大腸の検査をしても明らかな炎症ではなく、細菌やウイルスの感染もありません。この異常の実態は、大腸の運動が活発になりすぎたり逆に低下したり、腸壁の知覚神経が過敏になりすぎ、ちょっとした変化を痛みとして感じることです。また、不安やうつなどの症状の身体の上への反映だったりします。治療はライフスタイルの改善やストレス対策が中心で、IBSの増悪因子となるアルコールやコーヒー、香辛料、脂肪の多い食事を避け、オリゴ糖や発酵食品なども控えることが大切です。これに加え、ポリカルボフィルやトリメブチンなどの薬剤を使い、便の性状を整えたり、過度な腸の蠕動運動を鎮めたりします。

3. ストレスと生活習慣病

ストレスは様々な生活習慣病へも悪い影響を及ぼします。

高血圧

前述の通り、ストレスがあるとそれに対応するために身構えます。このとき働くのが交感神経や副腎髄質由来のホルモンであるアドレナリンです。これらが働くと、血管が収縮し血圧が上がります。また、心臓の拍出量が増え、これも血圧を上昇させます。一般にこの反応は一時的ですが、常時ストレスがかかっていると、血圧上昇が常態化します。交感神経の活性化は腎臓のレニンの分泌を促し、アンジオテンシンIIやアルドステロンを介して、血管を収縮させたり、腎臓でのナトリウム(Na)の再吸収を促し体にNaCl(塩)を貯め込んで血圧を上げます。

なお、有名な白衣高血圧は一時的なストレス性高血圧、地震など被災者の災害高血圧は慢性的なストレス性高血圧に属します。

糖尿病

ストレスが糖尿病の発症に関与したり、血糖コントロールに悪影響を及ぼします。また、糖尿病の治療自体も、食事制限を厳重にしたり、運動をさせられたりとストレスの原因になります。食欲は本能的な欲求ですが、自分へのご褒美的な意味で食べていることも多く、これだけ遅くまで仕事をしたのだから

お腹いっぱい食べて寝ようなどという行動につながります。これを繰り返していると肥満となり、ひいては糖尿病に陥ってしまうことにもなります。そして、糖尿病の治療中になっても同じことをしていると、いつまでたっても血糖値は下がりません。

肥満症

ただの肥満ではなく、“肥満によって健康障害を合併するか、合併症が予測される場合”で、健康上、減量が必要な状態です。合併症とは、高血圧、糖尿病、脂質異常症（高コレステロールなど）は言うに及ばず、腎機能障害、心不全、睡眠時無呼吸などの内科の疾患だけでなく、膝の変形性関節症や半月板損傷、脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニア、腰椎圧迫骨折など、運動器の障害で歩行が困難になる場合もあります。肥満症の中には、うつ病や不安障害などの精神的な問題を抱えていたり、“やりがいがない”、“成功体験がない”などの、心理的・社会的な因子が関与している場合もあります。これをいっぺんに解決できる方法はありません。具体的で小さな目標を設定し、一步一步クリアしていくしかありません。焦らずいきましょう。

ストレスとアレルギー疾患

気管支ぜんそく

ストレスとアレルギー疾患は関係なさそうに思いますが、実際にはストレスによるうつや不安が強いほどぜんそくの発作が出やすく、治療に抵抗します。ストレスが強い方のセキは、ストレスが少ない方に比べ、乾いたケンケンするようなセキが多く、タンがからんだゼロゼロした重症感の強いセキは少ないようです。これは気管支自体の炎症や分泌物が主なセキというよりも、気道がとても過敏になって精神的なことも含めてちょっとした変化に反応してセキが出てしまうからです。また、ストレスが強いときは交感神経が働くので、気管支が広がったり分泌物が減ってぜんそくは出にくくなりますが、回避行動で反動が大きいと、ぜんそく発作が誘発されます。

アトピー性皮膚炎

かゆみのある湿疹が続く慢性の皮膚病です。①皮フのバリア機能の低下、②アレルギーの原因の皮フへの侵入による炎症、そして③引っ掻くことによる悪化が主な病態です。

ストレスによって、表皮の細胞の増殖や分化が抑制され、皮膚が弱くなり、皮フの内側を守る働きが低下します。そこへホコリやダニの死がいなどが侵入し、アレルギー反応が始まって炎症を起こします。この炎症はかゆみの原因となりますが、ストレスでかゆみを感じやすくなり、いらだちや葛藤を紛らわせるストレス解消の一環として、かゆくなくても皮フを引っ掻く習慣がつき、益々皮フ炎を悪化させます。また、アトピーを持っていること自体がストレスになり、負のスパイラルに陥ります。