

<センター所長のコラム>

京都大学保健管理センター所長 川村 孝

ストレスという言葉が語られない日はありませんが、血縁のない人と人とがこれだけ近接して生活し、また変化が早く先の見えない未来に向かって突進しなければならないことが背景にあるように思われます。ストレスは、人が社会を作るがゆえに、また進歩発展するがゆえに直面する問題なのかもしれません。そのストレスを2回にわたって医学的に解きほぐしてみましょ。まずはストレスの概念から...

<健康トピックス!>

京都大学保健管理センター 精神科医師 阪上 優

心身のストレスについて

心身の健康を守る上で欠かせないのが、ストレスについての知識です。特に、日々の生活における心理・社会的ストレスは、私たちのメンタル・ヘルスに大きな影響を与えます。今回は、心身のストレスについて、基本的な知識をご紹介します。

ストレス概念の歴史

元来「ストレス」とは、工学的・物理学的用語でしたが、フランスの医学者、C・ベルナルやアメリカ合衆国の生理学者、ウォルター・B・キャノンらの研究を経て、生理学的・医学用語としても用いられるようになりました。その後、現在の医学的ストレス概念に最も強い影響を与えたのが、セリエ・Hの「汎適応症候群」の研究であるとされています。

医学的・心理学的ストレスとは?

人間は常に well being (安寧: 心身両面の健康に裏付けられた充実した状態) を志向して日々の生活を送っているとされています。ひとたび心身の安全・健康などが脅かされる状況に立ち至ると、危機の回避や回復を目指して、心身の諸機能・諸器官が活性化されます。その結果 well being の確保に成功すれば、心身の健康は維持されますが、失敗すれば不適応状態に陥ります。

ストレスは、1) 心身の安全を脅かす環境や刺激、2) 環境や刺激に対応する心身の諸機能・諸器官の働き、3) 対応した結果としての心身の状態、の3つの側面から構成され、1) はストレッサー、2) はストレス状態、3) はストレス反応と呼ばれています。

ストレス時の心身の反応

私たちがストレスに曝されると、直後に「警告反応期」と呼ばれる反応が起こります。この反応が強い場合には、意識を消失することもあります。通常この時期はごく短期間です。その後、「抵抗期」と呼ばれる心身の反応が起こります。「抵抗期」は、ストレスの性状や環境、個体の脆弱性などによって、その期間は様々

です。この時期には、心理的には、不安や緊張、興奮や怒りが引き起こされ、身体的には動悸や発汗、顔面紅潮などが認められます。また、行動的側面では、口論や闘争、逃避、場合によっては過剰適応が認められます。通常の生活の中で、「抵抗期」を経験することは、珍しくありません。この時期に、適切なストレス対処法(ストレス・コーピング)を実践することができれば、多くの場合、心身の健康は維持されます。



ストレスがさらに持続すると、やがて「抵抗期」は終焉をむかえ、「疲弊期」と呼ばれる時期が訪れます。「疲弊期」には、心理的側面では抑うつ、無気力などが認められ、時には自殺念慮が認められる場合もあります。身体的には、倦怠感や不眠、めまい、身体的疼痛などさまざまな症状が出現してきます。行動的には、人とのコミュニケーションを疎み、遅刻や無断欠勤、ミスの多発などが認められます。一般に「疲弊期」になると、医療の対象とされています。このため、「抵抗期」に、いかに上手なストレス・コーピングを行うかが、発病予防の要となってきます。ストレス・コーピングについては、次号で紹介する予定です。

<生活アドバイスコーナー>

京都大学保健管理センター 職員

ストレスに抵抗できるからだをつくっておきましょう

ストレス関連疾患としては、胃・十二指腸潰瘍、潰瘍性大腸炎、過敏性腸症候群、神経性嘔吐、本態性高血圧、神経性狭心症、過換気症候群、摂食障害、偏頭痛円形脱毛症、メニエール症候群、書痙、うつ病、恐慌性障害、緊張性頭痛など多彩な疾患が挙げられます。

さまざまな病気のもとになるようなストレスですが、ストレスに抵抗力をつけるためには、規則正しい生活リズムやバランスのとれた食事が大切です。1日3食の食事をとることは規則正しい生活リズムに役立ちます。朝食を食べないかたは、簡単なスープや果物でも良いと思います。朝食をとるようにしてみてください。気分が少し変わるかもしれません。

また、呼吸法やヨガやアロマセラピーなど、心身をリラックスさせる工夫も大切です。特別なことではなく、日常の中でできること、楽しみながらできることから始めてみましょう。

【アロマセラピーとは】

植物の花や葉から抽出した天然オイル(精油)を用いる自然療法で、心身のバランスを取り戻し、リラクゼーションやストレスケア、疲労回復に役立つと言われています。手軽な楽しみ方として、以下の方法があります。

- * ティッシュペーパーに精油を1~2滴垂らしてデスクなどに置く
- * ティーカップやボウルに熱湯を入れ、精油を2~3滴落とし立ち上がる湯気を吸引する



保健管理センター桂分室の『ヒーリングルーム』はデュフィーザー(電気式アロマ芳香器)を設置しています。