

「ストレス」が体の調子を悪くする？

いま私たちが何気なく使っている「ストレス」という言葉。これは一体何なのか、どういう意味なのでしょう。調べてみると、ストレスというのは、元々は物理や機械工学の領域の言葉で、外部からの力によって生じる「ひずみ」という意味のようです。

それでは、我々が受けるストレスにはどのような種類があるのでしょうか。

- ストレスの種類 -

物理的・化学的ストレス

暑さや寒さ、騒音や悪臭、排気ガス
湿度、けが、有害物質、薬物、大気汚染など。

生理的ストレス

病気やけが、睡眠不足、飢え、過労
栄養不足、ウイルス・細菌感染など。

心理的・社会的ストレス

職場や家庭の人間関係から生じる葛藤や不安、緊張、
不満、怒り、欲求不満、心配、恐怖、失望など。



こうしたストレスが人間の体に生じると、解消しようとして防御反応(ストレス反応)が働き、脳下垂体、副腎皮質系を介してホルモン分泌に異常を起こします。ストレスを原因とした「疲れやすい」「身体が重い・だるい」「腹痛・下痢・便秘」「眠れない」「イライラしやすい」などの症状は、この防御反応の現れでもあるわけです。

我々は、体の調子が悪いと体の病気を考えがちです。しかし、心の問題が体の症状を引き起こしていることも少なくありません。特にこの時期は環境の変化(引っ越しや転勤など)が多く、本人が気付かないうちに体の異常をきたす原因になりうるのです。

高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、癌、…。近年急増しているこれらの病気は、ライフスタイルが深く関わっているようです。そこで厚生労働省はこれらを成人病から「生活習慣病」と呼び改め、不健康な生活習慣を改めましょうと、国民へ盛んに呼びかけています。

喫煙は肺がんの原因になることを知っていながらも禁煙できずにいる方はたくさんいます。肥満が万病のもとになるとわかりつつ、過食をやめられない人もいます。また、アトピー性皮膚炎など、アレルギー性疾患が急増していますが、その背景にもストレスが大きく関わっていることも叫ばれています。

こうした人々は、心理的・社会的ストレスを抱えていることが多く、心の問題が身体の症状として現れることもあるということです。身体に不調があり治療をきちんと受けているにもかかわらず、いっこうに症状が改善しないという場合は、心の問題にも目を向けてみる必要があるかと思えます。

また、ストレスを上手く解消する方法を見つけ出して、発散してみたいかがでしょうか？意外と体の調子が良くなるかもしれません。



アンケートにご協力いただきまして ありがとうございました

皆様のご協力のもと、患者様へのアンケートは無事終了することができました。皆様からいただいた貴重なご意見をふまえ、患者様の為の病院づくりに役立ててまいります。

なお、ご協力いただきましたアンケートの結果は、この「ふれあい」の紙面にて随時ご報告させていただきます。アンケート調査へのご協力、誠にありがとうございました。

新河端病院 理念

信頼と安心の医療

1. 患者様に感動をしていただける医療を実践します。
1. 患者様に選んでいただける病院づくりを実践します。

「患者さまの権利」

患者さまには次のような権利があります。
私たちはその権利を尊重するような医療を行います。

- ・ 医療を受ける権利
- ・ 知る権利
- ・ 自分で決定する権利
- ・ プライバシーを守られる権利



医療法人 医修会 新河端病院