

ストレスと健康障害（第6回）

菊田 一 貫

（第1回）の要約

1. ストレスとはなに ストレスの概念「物体に圧力をかけることで生じる歪」
「様々な外的内的刺激に対して心身が反応すること、適応すること」
2. ストレスの原因（ストレッサー）
物理的要因 化学的要因 生物学的要因 社会学的要因 個人的要因
3. 良いストレスと悪いストレス 「日常生活にハリを持たせ、やる気を起こさせる心地よいストレス」
4. ストレスと適応 「適度のストレス」は欠かせない。「ストレスは人生のスパイス」
困難な仕事、達成感、満足感、意欲。疲労感、挫折感、絶望感が続くと健康障害

（第2回）の要約

1. ストレスと上手に付き合おう 「軽いストレスに慣れていく」「強いストレスを避ける」ストレスが続いたら少し休む」
2. ストレスに負けやすい4つのタイプ
真面目で几帳面 頑固で厳格 内向的でおとなしい 取り越し苦労
3. ストレスがたまりやすい性格・行動パターン

（第3回）の要約

1. ストレスが起こるメカニズム
2. ストレスが続くとどうになってしまうの
3. 過度のストレスは万病のもと
4. ストレスが招く心の病（神経症、うつ病、心身症等）
5. ストレス関連疾患 31 関連疾患群

（第4回）要約

1. 現代はストレス社会
2. 春は心の病の季節
3. 生活環境の急変によるストレス
4. 保護環境が心身を劣化
5. 人工的環境ストレス
6. 知的環境の落とし穴
7. 刺激過剰が興味不感症になる

（第5回）要約

1. ストレスが招く心身の病（ストレス病）
ストレスが原因で、いま、心や体に不調をきたしているかもしれません。
心身からはいろいろなサインが出ています。
A) 気分の落ち込みが続く「うつ病」
B) 不安にとらわれてしまう「不安障害」（神経症）
C) からだに症状がでる「心身症」

不安障害（不安神経症）とはどんな病気でしょう？

はっきりした原因がないのに強い不安が起こり、いつまでも病的に続くものを言います。そして、この病的な不安とこれに伴う身体症状があるのが特徴です。現在では、「（不安）神経症」という用語は使われなくなりました。

「パニック障害」か「全般性不安障害」が使われています。

1. 不安障害の原因は心理的な出来事（心因）

一般的には、何らかの精神低ショック、心配事、悩み、ストレス等があげられますが、まったく関係ない過労、睡眠不足、風邪等身体的な状況がきっかけになることもある。

「パニック障害」は何のきっかけもなく突然発症することが多い。

「全般性不安障害」は神経質で不安を持ちやすい人で、日常生活上のストレスをきっかけにいつのまにか発症している。

2. 症状

「全般性不安障害」

慢性的な不安、過敏、落ち着きのなさ、イライラ、集中できない、筋肉の緊張首や肩の凝り頭痛、頭重、振るえ、動悸、息苦しさ、めまい、頻尿、下痢、便秘、疲れやすい、不眠（途中で目が覚める、眠りが浅い）等いろいろな身体症状（不定愁訴）があります。これらの何かにつけての強い不安や心配がつきまといこれが6ヶ月以上続くのが特徴です。

病院で検査しても特に身体疾患は見られない。

「パニック障害」

突然強い不安の発作に襲われる。

例：心臓がドキドキ（動悸）、脈が速く（頻脈）、胸苦しい、いき苦しい（息が詰まる）、めまい、振るえ、しびれ、体が熱く（冷たく）なる、発汗、吐き気、腹部不快感などの身体症状、死んでしまうのではないかと、気が狂ってしまうのではないかと思うほどの恐怖感、現実感がないなどの精神症状。

これらの症状は急に起こり数分～数十分続いておさまる。

この発作は繰り返し起こる（頻度はさまざまだが毎日～週一回以上）。

きっかけがあることもあるが、なくとも起こる。

原因となる身体疾患はない。

発作のないときも、また起こるのではないかと不安でならない。

もし発作が起こった時、逃れられない、助けてもらえない、恥をかく、など、場所や状況をおそれ、避けるようになる。（広場恐怖症）

例：一人で外出したり、遠出すること、乗り物に乗ること（特に特急など停車の少ない列車、橋や高速道路を運転することなど、店や劇場などの人混みに入ること、列に並ぶこと、美容院、歯医者、会議、など）。