

ストレスと健康障害（第 7 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

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」

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）の要約

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)の要約

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。

気分の落ち込みが続く「うつ病」

不安にとらわれてしまう「不安障害」(神経症)

からだに症状がでる「心身症」

(第6回)の要約

不安障害(不安神経症)とはどんな病気? 「全般性不安障害」「パニック障害」



第7回

からだに症状がでる「心身症」

「心身症とは」

心身症とは、身体的な病気が心理的、社会的な原因によると認められるものをいいます。ただし神経症や躁うつ病などの他の精神障害に伴う身体症状は除外します。

心身症の症状は多彩で、胃潰瘍などの消化器、糖尿病などの内分泌・代謝系、偏頭痛などの神経・筋肉系、じんましんなどの皮膚科領域など広範囲に及びます。最近では腰痛や頸部痛、肩こりなどの多くが心身症の一部だといわれています。

同じように心理的ストレスが原因でも、心身症のように身体症状として表れる場合と、神経症として恐怖症やパニック障害、ヒステリーなどの精神の病として表れる場合があります。

神経症の場合、対人関係で「不適応」を起こしやすいのに対して、心身症では「過剰適応」が問題となります。

「心身症になりやすい性格」

心身症になりやすい性格は、真面目で、責任感が強く、几帳面、完璧主義、自己犠牲的でよい子すぎる傾向が強いといわれています。また、自分の内的感情に気づきにくく、その表現も下手で、身体の全体的調和の維持に不可欠な身体感覚（疲労感、空腹感など）の自覚症状が低下しています。

心身症と似た症状に「自律神経失調症」というのがあります。これは精神的なストレス以外に暑さや寒さ、病気、けが、睡眠不足、騒音など、外からのあらゆる刺激などがストレスとなり発生するといわれています。また自律神経失調症は真面目で責任感が強い人や、几帳面で心配性の人、内向的な人などがなりやすいといわれています。

したがって、心身症と自律神経失調症は重なる部分が多く、この両者を明確に分けるのは難しいと考えます。

心身症も自律神経失調症も、ストレスなどの心因が影響して起こるという点では同じですが、身体疾患の有無や症状の現れ方に微妙な違いがみられます。

「心因が影響して身体に異常が現れる疾患」といえば、まず心身症を思い浮かべる人が多いようです。しかし、自律神経失調症とは症状が異なります。

自律神経失調症と心身症のおもな違い

自律神経失調症

多数の器官に症状が現れる

明らかな身体疾患はなく、症状は不安定で消えたり現れたりする心因のほか、生活習慣の乱れ、体質などが影響する

心身症

ストレスなどの心因により、たとえば「胃潰瘍のように実際に臓器に病変ができた、緊張型頭痛のように検査で異常はないが頭痛や肩こりが生じる」といった心の問題が影響して起きたり、悪化したりする身体の疾患を総称して「心身症」といっています。（ただし神経症や躁うつ病などの他の精神障害に伴う身体症状は除外します。）

こんなにあるストレス関連疾患

体に現れるストレス反応

ストレス反応は心、行動、体に色々な形で現れます。「心理的、社会的ストレスが発病ならびに病状の経過に關与することが大きいと考えられる疾病」をストレス関連疾患といい、現在 31 種の疾患名が上げられています。

この中には胃かいようのようにはっきりと臓器の障害が認められる体の疾患から、頭痛、腰痛などのように原因となる臓器の異常が認められない不定愁訴、さらには神経症、抑うつ状態などの精神的な疾患、食欲不振症といった食行動異常も含まれています。

ストレスは不定愁訴の背後にも

頑固な頭痛や肩凝り、腰痛などで悩んでいるのに、X 線や CT などの検査ではどこにも異常が見つからないというような場合があります。

このような原因不明の痛みや不快感を「不定愁訴」いいますが、これらもストレス反応であることが多いのです。

このような不定愁訴がある時は、身体の症状ばかりに目を向けるのではなく、自分の生活全体を見渡して、ストレスの元を探し出すゆったりした視野が必要になってくるのです。

ストレス関連疾患

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 1 胃かいようおよび十二指腸かいよう | 17 けい肩腕症候群 |
| 2 かいよう性大腸炎 | 18 原発性緑内障 |
| 3 過敏性大腸 | 19 メニエール症候群 |
| 4 神経性おう吐 | 20 円形脱毛症 |
| 5 本態性高血圧症 | 21 インポテンツ |
| 6 神経性狭心症 | 22 更年期障害 |
| 7 過呼吸症候群 | 23 心臓神経症 |
| 8 気管支ぜんそく | 24 胃腸神経症 |
| 9 甲状腺機能こう進症 | 25 ぼうこう神経症 |
| 10 神経性食欲不振症 | 26 神経症 |
| 11 片頭痛 | 27 不眠症 |
| 12 筋緊張性頭痛 | 28 自律神経失調症 |
| 13 書けい | 29 神経症的抑うつ状態 |
| 14 けい性斜けい | 30 反応性うつ病 |
| 15 関節リウマチ | 31 その他(神経性 病と診断
されたもの) |
| 16 腰痛症 | |