

博慈会 老研一口伝言

ストレス

ストレスを知って、上手につき合う

文 福生吉裕

TPP、それに尖閣諸島問題と、日本全体が何かに追いまわられているような焦燥感が漂ってきているようにも感じます。こういう時代にはなにかとストレスが生じやすいものです。若い女性も例外ではありません。ある生命保険会社が働く女性社員387人に行ったストレス調査によると、最もストレスを感じる時は「仕事が多忙になったとき47.8%」でほぼ半数、次いで「仕事で問題が発生したとき47%」「職場の人間関係に行き詰まったとき46.3%」。同僚とのストレス、上司とのストレス、それにセクハラなど職場がらみが多くを占めていました。職場以外では「恋人、友人とトラブルがあったとき45%」「生活環境が大きく変わったとき39.5%」となっています。さらに家庭を持っている女性ではご主人との関係、対姑、子供の教育などが加わり、いたるところにストレスの種は蒔かれているのです。

●ストレスの限界は生理的に120日

もともとストレスとは工学用語で、金属に重力をかけたときのねじれ現象を表す言葉でした。1940年代カナダの医師ハンス・セリエが動物実験を行っている最中に、一定の侵襲(いじめ)を加えるとどれもぐったりとした同じような症状を呈することを発見し、ストレス学が始まったのです。筆者も以前、大きな騒音をウサギに数カ月聞かせる実験で動脈硬化を発生させたことがあります。不快な環境下ではコレステロールや血圧が上昇し、動脈硬化を生じることがわかりました。またネズミを水の中に漬けるなどの急性の物理的な実験では、その反応として消耗疲労、体重減少、胃潰瘍、免疫系の低下などを起こすことがわかりました。人間では縛られたりする拘禁反応がこれにあたります。あの3.11の福島原発事故での吉田所長はかなりのストレスにさらされたものと思われます。長期のストレスは精神的にダメージをきたし、ブルーな感情が抜けきらなくなってきます。さらに寝せてきたり免疫力の低下により風邪を引きやすくなったり、癌の発生率が高まったりもします。人間が生理的にストレスにたええられるのは120日が限界とされています。あれから4年が過ぎようとしています。仮住まいで避難生活を余儀なくされておられる方々はもう限界に近いストレスではないでしょうか。

●著者プロフィール

福生 吉裕 (ふくお よしひろ)

一般財団法人 博慈会 老人病研究所 所長。日本医科大学 連携教授。

『未病息災』(源草社) など著書多数。

●ストレスの症状

ストレスは身体が一番弱いところから出はじめます。お腹の弱い人は毎朝電車に乗るたびに下痢を催してきます。会社までの駅のトイレを全て知っているという人もいます。このような人は快速電車に乗れません。また、手の多汗症の人もいます。緊張すると掌から汗がしたり落ちるのです。洋品店に勤めていたA子さんは掌に汗が過出過ぎることが原因で洋服を持つことができなくなり、会社を辞めました。

一般的には「よく眠れない」というのがストレスの最初の症状となります。ベッドで横になっても嫌なことが走馬灯のように浮かんだり、また、それへの対処法を考えてしまうからです。これでは眠れないのも当然です。ベッドに入る前に明日のことは整理して

おくようにしてください。そして横になったら明日のことなど考えないようにしましょう。考えても朝になれば覚えていないのがほとんどです。この他に朝起きるのが辛かったり、食欲不振、胃痛、吐き気、動悸、頭重感、便秘、イライラ、やる気が起こらないなどの症状も出てきます。

●おしゃべりのできる友達を作っておこう

ストレスの解消法はいろいろありますが、女性の場合、最も効果的なのが、友達や恋人とのおしゃべりです。次いで買い物、旅行、十分な睡眠、運動などが効果的です。カラオケ、酒、タバコで紛らわせるという元気な人もいます。自分に一番合った解消法を選んで、はかがでしようか。美味しいものをたくさん食べるという人もいますが、その結果が新しいストレスの種とならぬよう御注意を!



一般財団法人 博慈会 老人病研究所