

ストレス ～目に見えない強敵～

ストレスにおける学問はまだ未開拓な分野であり、いろいろな考え方があります。医学の祖がヒポクラテスならば、ストレス学の祖はDr.ハンス・セリエになります。セリエは1940年代にストレスについて研究し始めたと言われています。彼は汎適応性症候群という問題を提唱し、ストレスを受け続けた体は脳と副腎、自律神経系に多大な影響を及ぼすと提唱しました。

私たちを含め、生き物全ての人生はストレスとの適応と闘いであると言えます。秋の気温の変化もストレスとなりますし、人と会話をする、会う、食事を摂る。全てがストレスとして私たちの脳は認識しています。



一方で、ストレスには体にとって必要な、“良いストレス”と体にとって有害な“悪いストレス”の両方を受け続けています。例えば、あなたの体に知らない人が触った場合と、家族が触った場合とでは、同じ刺激が接触部位から脳に入っているにもかかわらず、脳ではその刺激を不快に感じるものと心地よいと感じるものと二つのパターンがあります。もっとわかりやすく言えば、赤ちゃんに触れるのは皆幸せに感じるでしょう。それが最も一般的な良いストレスとなります。

私たちが共通して感じる悪いストレスは主に5つあります。

様々な環境の変化 / 温度差 / 痛み / 食物や環境に含まれる毒素 / 対人

私たちの生活には悪いストレスと良いストレスの両方が存在していて、常にストレスを受け続けていることを忘れてはいけません。また、私たちの脳にはストレスに対する許容量を持っています。個人差がありますが、ストレスの許容量を超えて悪いストレスを受け続けていくことで、ストレス症状を表してきます。簡単に悪いストレスは許容量を減らし、良いストレスは許容量を増やすと考えてもいいでしょう。

ストレスが過剰にかかってしまい、許容量を超えてしまった場合には次のような症状が少なからず生じてきます。

○易疲労 ○集中力の低下 ○慢性疲労 ○朝の眠気 ○身体のダルさ ○頻尿 ○夜尿 ○おしりの痛み ○頭痛 ○もやもやと晴れない感覚 ○虚言 ○軽度の鬱 ○のどの症状 ○アレルギー様症状 ○肌荒れ ○食欲の低下 ○味気ない食事

上記は一部の症状ではありますが、これに加えて遺伝性、家族性の問題が加わり多様な症状を示してしまいます。例えば、家族に糖尿病や心臓疾患、脳疾患などの既往があれば、自分自身のストレスの許容量も少なくなっていると考えていいでしょう。また、子供のころからの食習慣や現在の食習慣によってどこに症状が現れるかも異なってきます。

さて、ストレスには3段階で特徴的な状態を表すと言われています。

○警告反応期： この時期はストレスの許容内ですが、ストレスに対して体が抵抗し始める時期。調子がよく感じることもある。

○抵抗期： 若干の症状を呈してくる時期。警告反応期の後期になってくると症状を表してきますが、病院へ行くほどでもないと感じている。また、抵抗期の後期になれば精神科などを受診するケースもあるけれど、改善は傾向は出にくいかもしれない。

○疲弊期： ストレスの許容量を大幅に超えてしまい、非常に様々な症状に悩まされる。休んでも様々な治療を受けてもなかなか改善しにくく、私生活上も問題が出てくる頃に入る場合もある。

ストレスのコントロールは非常に難しいですが、良いストレスとのバランスをとる必要があります。ストレスを発散する、ストレス源を解決する、ストレスを整理する(メモする)などの方法によって悪いストレスを減らすことをしたり、自分が楽しいと思うことを定期的に行って、良いストレスを増やす方法。そして、健康的な食習慣、生活習慣そして運動によってストレスの許容量を増やす方法などがあります。



お知らせ

☆10月19日(日)は診療いたします。

☆10月20日(月)、21日(火)は休診いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com