

ストレス病と対処法

福島淳 イラスト・福島マルゲリータ

一般的なストレス



「ストレス」という言葉は日常語としてよく使われているが、先ずその定義から考えてみよう。

20世紀中頃からストレスについての研究を行っていたハンス・セリエによれば、心身の負荷になる刺激や出来事、状況により個体内部に生じる緊張状態のことである。

ストレスといえは悪者のように思ってしまうが、場合によっては、それが仕事に適度の緊張感を与え、満足のいく結果をもたらすこともある。いい意味での刺激もストレスと言えるのである。

浅井昌弘氏によれば、ストレスの多くは対人関係にかかわるものであり、人間の生活状況における種々の問題が重要なストレス要因になる。浅井氏はそれらを環境的・場所的な状況で、大きく4種類に分類している。

家庭のストレス。結婚、親子関係、育児、共働き、配偶者との関係。
学校のストレス。進学、勉学、進級、教員・先輩・同級生・下級生との関係、課外活動、卒業、進路、就職など。

職場のストレス。新入社員の適応、上司・先輩・同僚・後輩との関係、仕事上の問題、出向、転勤、海外出張、組織変更、定年など。

地域のストレス。居住環境、騒音、近隣関係、地域特性、市区町村自治体との関係、外国生活など。

これに加えて、天災や事故も挙げられるべきであろう。実際、人身事故を起こした数時間後に、ストレス性胃潰瘍で胃壁に穴があいた症例も報告されている。

ストレスに関係があると言われていた病気を、心の病気以外で挙げてみよう。消化性潰瘍、機能性胃腸症(胃痛、むかつきなど)、過敏性腸症候群、気管支喘息、高血圧、虚血性心疾患、糖尿病、緊張型頭痛などがある。

では、順に説明していこう。
潰瘍では、ストレスとの関連は30〜65%と言われる。発病しやすい人々は次の通り、タバコが1日20本以上。
ストレス対処行動が弱い性格。
ヒロリ菌抗体(胃の中に見つかった潰瘍の原因とされている菌)が陽性。
食事スピードが速い。

機能性胃腸症には、今まで慢性胃炎や神経性胃炎の名前が使われてきたが、組織病理学的な「胃炎」とは同一の概念ではない、と明らかになった。現在では、消化管機能異常疾患に分類されている。

なお、過敏性腸症候群とは、慢性に腹痛あるいは腹部不快感を訴え、かつ便通異常を伴っているものである。
また、気管支喘息も、ストレス関連疾患として考えられている。気管支喘息はアレルギー体質の人が持つ慢性の気道炎症に、発作誘発因子が加わることで発症する。

その発作誘発因子を、村松芳幸氏らは以下のように分類した。
温度、湿度、気圧などの物理学的ストレス(ストレスを生じさせるような外部からの刺激、ストレス要因)。

たばこ、排気ガス、薬物(アルコールも含む)などの化学的ストレス。

細菌、ウイルス、花粉、食べ物などの生物学的ストレス。

不安、怒り、憎しみ、劣等感、罪悪感などと、そんな感情を引き起こす心理的刺激。受験、就職、配置転換、昇進、定年、結婚、離婚、住宅ローン、法律上の問題などの社会的ストレス。

これらの発作誘発因子が気管支喘息に関連していると考えられるが、身体医学的なアプローチが基礎に必要なことを忘れてはいけない。

高血圧は、最近では野添新一氏らによれば環境因子と遺伝因子の相互作用によって発症する多因子遺伝病、と考えられている。つまり、高血圧素因を背景に、ストレス、食習慣、肥満、高脂血症、喫煙、飲酒などの環境因子が加わることで発症する。

心理的ストレスとの関連でいえば、緊張や不安が多い中年の男性は、18〜20年の観察期間に他の2.19倍、高血圧に移行するという報告もある。

さらに、日常的レベルを上回る対処不能なストレスに対する血圧反応は、生命を危機状態に陥れるほどに、通常の薬物療法に抵抗するという。

虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)においては、特に短気、漠然とした敵意や怒りの感情との関係が注目されてきた。37号でも紹介した、タイプA行動パターンも、リスクファクター(危険因子)の一つとして考えられる。タイプAとは、目的に向かって常に情熱的に自己を駆り立て、仕事や余暇においても先を競い、時間に追

われる傾向を指す。

糖尿病では、とりわけ 型糖尿病(インスリン非依存型)の場合、ライフスタイルやストレスとの関連性が重要と見なされる。すなわち、ストレス 過食行動 型糖尿病発症にいたる。不安などによって不適応を起こすケースよりも、むきになって頑張り過剰適応型の方が、血糖コントロールを悪化させやすい。ただし、アルコール依存による不適応型は、例外に考えるべきだぞつだ。

緊張型頭痛は、坪井康次氏によれば、神経質で、緊張しやすく、適当にリラックスしたり、休息がうまくとれない性格の者に多い。ストレスや同一姿勢の保持による筋肉の持続的緊張が、筋の血行障害を来し、乳酸や発痛物質の放出が起こる。発痛物質は、痛みを起こすと同時に筋収縮を起こし、悪循環に陥って、持続的な頭痛が起きると考えられている。

では、どうやってストレスに対処していくべきだろうか？

ストレスの対処の下手な人たちは、休日も気持の切り替えができない。哲学者の鶴見俊輔氏は『神話的時間』の中で、『神話的時間』という概念を提示している。

たとえば、母親が子供を寝かしつけるために本を一生懸命に読み続け、子供は寝てしまったのにも関わらず、物語を読む世界に入っている。

こういった状態が、「神話的時間」だ。時計に追われて生活している我々が、そういう時間を過ごすことは、非常に意味があるのではないだろうか。

ワシのストレス

