



こころの健康について少し考えてみよう!!

* ストレスには何がある? *

ストレスは、精神的・肉体的ひずみや不均衡をもたらす種々の刺激のことをいい、主に3種類に分けられます。

心理・社会的ストレス	物理・化学的ストレス	生物学的ストレス
不安、心配、恐怖、緊張など	暑さ、寒さ、湿度、騒音など	疲れ、痛み、病気、けがなど

ストレスは一概に悪いものばかりではありません。たとえば、希望していた学校への入学、会社への就職、あるいは昇進などうれしい緊張もストレスです。このようによい意味での緊張感、人が活発に活動するためにある程度必要なものです。しかし、過度のストレスは身体にまで影響を及ぼします。

* ストレスで何がおこる? *

ストレスでおこる身体の変調	心理面の変調
円形脱毛症、不眠、頭痛、めまい、目の痛み、吐き気、肩こり、胸痛、手足の神経痛、多汗、じんましん、食欲減退(または増進)、背中・腰の痛み、下痢・便秘など	無気力、無感動、無関心

* ストレスが原因でおこる病気 - うつ病とは? *

うつ病とは、ゆううつ感や無気力な状態が長期間回復せずに、日常生活に支障をきたしてしまう状態のことをいいます。我が国では、うつ病にかかっている人がおおよそ常時5%前後存在し、一人当たりの生涯罹患率(一生のうちでその病気にかかる確率)は15%に上ると言われています。うつ病は、ある人に起こった出来事が、その人のストレス耐性(ストレスにどれだけ耐えられるかという強さ)を超えてしまい、脳の情報伝達活動の低下が発生して起こると言われています。

脳の活動は、いわゆる「心」の存在を含めて、全て物理化学的な現象です。そこにさまざまな体験や生育歴などが、記憶や学習効果として神経回路が形成され、個人のストレス耐性を決定していくこととなります。性格などは、広い意味でその人の生物学的なストレス耐性と位置づけられます。

うつ病にならないために



では、どうストレスに対処すればよいのでしょうか。私は、最も重要なことは、家族、友人など自分が最も安心できる人との関係を日頃から丹念に、維持しておくことだと思います。自分を肯定し支持してくれる人を日頃から大切にしたいものです。

ただし、人はだれでも、ストレス不適應時は、感情が乱れ、不適切な言動を起こすことがあります。したがって、ただでさえ強いストレス下の中で、自ら招いた言動によって、追い打ちを掛けるように非難や批判を浴び、さらに状況が悪化するという、マイナスの人間関係に陥る可能性があります。つまり、誰でもこのような状況に陥る可能性があることを十分知っておく必要があります。

一方で、自分が心地よいと感じることを、日頃から持っておくことが大切です。散歩でもいいし、なにか打ち込める趣味でもいいでしょう。このとき大事なことは、無理してはいけない、ということです。

身体が風邪をひくように、心も風邪をひくのです。一人で思い悩まず、友人や家族など信頼できる人に相談しましょう。特に、生活に大きな変化があったときは注意が必要です。心や身体に疲れがたまらないように十分な休養をとりましょう。忙しいときこそ、家族や友人と話す時間を作るなど意識してリラックスすることが大切です。