



付き合い方

おめでたいできごとも
要因に

ふだん何げなく使っている「ストレス」という言葉。上司からの嫌みとか友達や恋人とのケンカ、慣れない仕事による緊張など、内面的な悪い刺激だけがストレスと思いがちです。ところが、天候や騒音などの外的な刺激、おなががすいたなど生理的なもの、昇進や結婚などおめでたいことでも、ストレスの要因「ストレスラー」になることがあります。

すべてのストレスラーが悪者というわけではなく、体にはさまざまな刺激に適応して、体を安定させるプログラムが組み込まれています。多少のストレスラーは心配ないが、いくつも重なった場合、適応しようと過剰に反応してゆがみが生じるのがストレス状態です。

ストレスってなあに?

ストレスのしくみや解消・解決法を
専門の先生に
うかがいました。

ストレス解消法は一つより二つ三つ持っていた方がいい

【取材協力】
メンタルヘルス
かごしま中央クリニック
(心療内科・精神科)

院長・医学博士
大迫政智先生



人によってストレスの感じ方はさまざま。自分がどんなことに「ストレス」を感じているのかチェックしましょう。下の表で、あてはまる項目をチェックしてください。あなたのストレスパターンがわかります。

ストレス要因を

探しましょう

ストレスのしくみ ストレスラー： (ストレス状態を起こす要因)

- 物理的なもの●
大変暑い、大変寒い、騒音がひどい
- 生理的なもの●
おなががすいた、妊娠している、虫歯が痛い、睡眠不足



- 心理・社会的なもの●
転職、入社、配置転換、昇進、交通事故、失業、借金、身近な家族や友人の死、ペットロス

いくつも重なり過剰になると、体や心、行動の不調に

あなたが陥りやすいストレスパターンは?

a	b	c
① 深く眠った気がしない ② 理由もなく、胸がドキドキする ③ めまいがして、ふらふらするときがある ④ 手足が冷える	⑤ 首筋や肩がこる ⑥ 頭痛がするときがある ⑦ 目が疲れやすく、痛むときがある ⑧ 手足がしびれる	⑨ 疲れやすい ⑩ 便秘がちだ ⑪ 下痢しやすい ⑫ とときどき腰痛がある ⑬ 微熱が続く
aの項目が多い人は… 自律神経型	bの項目が多い人は… 筋緊張型	cの項目が多い人は… 胃腸型

a~cまで項目が分散している人は…**複合型**

- 自律神経型…意思とは関係なく、器官の働きを自動的に調節する自律神経。ストレスに影響されやすい人は、規則正しく生活するように心がけるだけで違います。上手に気分転換をはかって、生活にリズムをつけましょう。
- 筋緊張型…肩こりから手足のしびれまで出てしまう人はとにかく体をリラックスさせましょう。あまり根を詰めずに、目や肩を休ませる時間をとるとか、マッサージや温泉の打たせ湯などを利用して、筋肉の緊張をほくしましょう。
- 胃腸型…心配ごとがあると、胃の辺りが重苦しい、痛む、おなか調子が悪くて…と胃腸にきてしまう人は、きちょうめんになり過ぎない、仕事を抱え込まない生活を。コーヒーや紅茶などカフェインが多い飲み物、たばこや酒など胃を刺激するものはできるだけ避け、規則的な食事を心がけましょう。

※このチェックは、あくまでも目安です。ストレスでなく、ほかの病気が原因の場合もあるので、思い当たる項目が多い人は医師に相談しましょう

女性のストレス解消は 友達とのおしゃべりから

特に体に不調を感じない場合、一日の終わりにイライラしたこと、不愉快だったことをノートに書き出してみるのもおススメ。今日は朝から暑かったとか、通勤バスが込んでいてうんざりしたとか、自分が何に対してストレス状態に陥りやすいかわかります。その状態をできるだけ避けることが、解消法につながります。

解消法を考えましょう。

女性の場合、最大の解消法は「おしゃべり」。職場では「沈黙」を守る人がいますが、ストレス発散のじゃまになってしまいうことも。信頼できる友達と話す存分おしゃべりを楽しむことは、上手な解消法といえます。男性より手軽にストレス解消できるので、どんどん活用しましょう。

ストレス要因がわかったら、

ただし、その解消法も限度があり、いくつものストレスラーが要因となって、体に不調をきたしている場合は、人とふれあうことが逆効果にもなります。



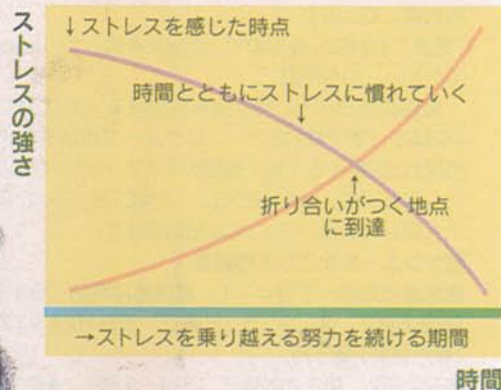
心も体も元気ですか ストレスとの上手な

一人でできるストレス解消法を一つより二つ、二つより三つというように、できるだけたくさん持っている方がいいでしょう。

「歌など脳を使うものと、走る、泳ぐなど筋肉を使うものと2種類持っている」とい、「かごしま中央クリニックの大迫智先生。

具体的な解決策は?

ストレス解消には、「楽しい」と感じることをいくつか持つていけばよいのです。ストレス要因が具体的にわかっている、それが解決できれば楽になる場合



「ストレスを感じるのは黄色信号が出たということ。経験がないものに出会い、乗り越えるには、エネルギーが必要ですよというサイン。それ避けて通ればいいのか、正面から向き合うのか、いくつかの方法を身につける方が有利です」と大迫先生。

同時に、一度で乗り越えられるものではないという自覚も必要。時間がかかったり、訓練を重ねたりして、初めて乗り越えられるときもあります。

心療内科メモ

体と心の深い関係を診る診療科。ストレスに関する心や体の病気、「困った症状」を対象にする。たとえば、うつ病や神経症、心身症、性機能不全や摂食障害など。治療はカウンセリングなど精神療法のほか、必要に応じて憂うつな気分や不安興奮状態、不眠を改善する薬の治療もする。同じ医療施設内に臨床心理士(文部科学省の認可法人が認定する資格)を置いて、「心の専門家」が悩みをじっくり聞くなどのサポート体制もある。初診のちょっとした相談から保険は適用される。



「経験のない人がテニスのフォームを教えられて、その場ですぐできるわけではありません。同じようにストレスは、時間とともに慣れていくんです。時間をかければ、ちょうど折り合いがづくときもありません。一度で乗り越えられないからといって投げ出さない姿勢も大切です」

この症状は心の病気? 心療内科ってどんなところ?

ストレス過剰から体調不良がひどくなると「心の病気かも」と不安に陥ることがあります。こういった症状なら心配ないか。専門医を受診した方がいい目安があるのでしょうか。

最近、心の病気を扱う専門の場所として「心療内科」がクロージングされています。受診時のアドバイスをうかがいました。

「心と体の病気をバラバラに診ていて、中間領域が欠けている医学の中で、両方の関連を診ようと間口を広げたのが心療内科です。うつや不安、眠れないといった心の負担と、痛い、だるい、しびれるといった体の負担の両方がコントロールできないとき、内科や外科の検査で原因がつかめなかったときなど受診するとよいでしょう」

最近では高校生が制服姿のまま来たり、恋人どうし、夫婦などで気軽に来院したりする人が多く「20年前に比べると、受診しやすくなったと言えます」。どういった症状なら「受診した方がいい」とは一概に言えま

せん。「睡眠を3〜4時間しかとれなくても、次の日に家で過ごせる人なら負担は少ないし、逆に仕事で忙しい人には大きな負担ですから」
あえて目安として挙げるなら「一日が終わってお風呂に入り、心の中のエネルギーを使い切って、ほっと息をつけるのが安心です。やり残した思いや疲労感が続き、友人や家族に相談してもどうにもならない、解決できない状況が何日も長く引くようなら、受診してみてもいい」。

時代を反映して、ホームページからアクセスしてメールで相談される場合も。「顔色や声のトーンなど会わないと判断できない場合も多いので」メールだけではむずかしいそうです。

かごしま中央クリニックでは、女性の心理カウンセラー(臨床心理士)を置いて、女性どうしで相談できるように工夫しています。「カウンセリングを受けただけで安心して、ほっとする人も多い。心療内科をもっと気軽に受診してほしいです」

