

新 真健康論

當瀬規嗣
(札幌医科大学教授)



「現代人は日夜ストレスにさらされている。仕事のストレスをお酒で解消」など、新聞・テレビ・雑誌などで「ストレス」という言葉を見ないことはありません。かくいう私も、仕事が忙しくなっていると、「ストレスに負けそうだ……」と愚痴の一つもこぼしたくなります。ところで、みなさんは「ストレス」って何のことですか、ご存じでしょうか？ 実は、この言葉を正しく使っている人は思いのほか少ないのです。そこで、今回はストレスについて考えてみました。



ストレス予防には早めの休息を

ストレスは英語であることをご存じだと思います。「stress」を辞書で引くと、「圧力、圧迫緊張、強調、重要点」の意味となります。ストレスがかかるというのは圧迫を受けているという意味になるのです。物理学で言うストレスは少し意味合いが異なります。物体に外力がかかった時に生じる物体のゆがみのことです。この言葉が医学や生物学の分野で取り入れられて、環境から受ける物理的、化学的、生物学的そして精神的影響によって生じる体の反応を「ストレス」と言っています。

ストレスは体の変化、反応のことなので、その原因は「ストレス」とは呼ばず、「ストレスを生じさせるもの」として「ストレッサー」と言っています。ですから、冒頭の表現は、本当は間違いなのです。しかし、最近の原因も反応もひとくくりにして「ストレスと呼ぶこと」が多く、そちらが一般化してしまっています。

俗にいう「ストレスがかかるとは、ストレッサーが人に加わったことを指しています。そうなる、人は意識的に、あるいは無意識に緊張した状態になります。このとき体では交感神経が働いて、ストレッサーを克服しようと反応することになります。これが「ストレスが生じた状態」です。

具体的には、心臓の動きが速くなり、血圧が上がります。血圧が上がり、気味となります。血液循環が増え、体に力が入るようになります。こうして行動を活性化させてストレッサーを克服

するのです。ひどい時には、鳥肌が立ったり、手に汗握ったりしますが、これらも交感神経の影響です。さらにこれで足りなければ、交感神経の作用で副腎からアドレナリンというホルモンが大量に分泌されます。アドレナリンは人の体の力を最大限に引き出す作用があるので、人は猛然とストレッサーに立ち向かってこれを克服するのです。

ストレッサーとなるものはさまざまありますが、たいは交感神経の反応で克服されます。しかし、それで克服できないほどストレッサーが強くと長引いたりすると、交感神経の緊張も長引いて、体に変調をきたすようになります。そうなる、体は抵抗力を失い、かぜをひいたり、熱が出たりします。さらに胃潰瘍、高血圧、うつ病、糖尿病の悪化、がんの発生などが起こりやすくなるといわれています。

ストレッサーの存在を長引かせないように、早めの休息が大事だと思います。

◇ 次週は山口建・静岡県立静岡がんセンター総長の「がんドクトルの人間学」です。

とうせ・のりつぐ 1984年北海道大医学部卒、88年北海道大大学院修了、医学博士。北海道大医学部助手、札幌医科大学医学部助教授、米シンシナティ大助教授を経て、98年から現職。2006～10年、医学部長。専門は生理学・薬理学。

ストレッサー

体にストレスを生じる環境からの影響のことをストレッサーという。具体的には①寒冷、騒音、温熱などの物理的ストレッサー②栄養不足、低酸素、有害物質などの化学的ストレッサー③細菌、ウイルスなどの生物学的ストレッサー④仕事、家事、受験、対人関係などの精神的ストレッサーが挙げられる。すなわち、人のまわりにあるものはすべてストレッサーになりうると思える。