

わが家のお医者さん

ストレス

グレッグ・ウィルキンソン 著
三枝小夜子 訳

株式会社 一灯舎発行

Copyright © Family Doctor Publications Limited 2006.

All Rights Reserved

Understanding “Stress” was originally published in English in 2005. This translation is published by arrangement with Family Doctor Publications Limited.

BMA  The British Medical Association 英国医師会編集

翻訳にあたっては日本の事情をとり入れました。

重要なお知らせ

本書は、病気について知りたい方に、医師の助言を補足する一般的な情報をお伝えしようとするものです。しかし、ひとりひとりの方に対する医師の直接の助言に代わるものではありません。

病気の治療を受けたいと思われる方は、必ず医師の診察を受けて、その指示や助言にしたがってください。

また、医学の進歩は目ざましいため、本書に書かれている医薬品や治療法が、場合によってはすぐに新しいものになる可能性があることを、あらかじめ承知おきください。

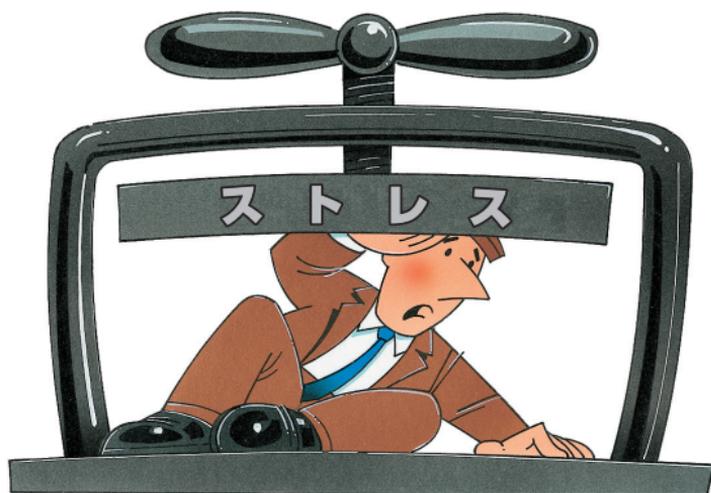
目次

第1章	ストレスとはなんでしょう？	1
第2章	良いストレスと悪いストレス	9
第3章	ストレスの原因	13
第4章	ストレス反応	20
第5章	問題を解決する	29
第6章	ストレスの予防法	44
第7章	ストレスへの対処法	58
第8章	悩みを打ち明ける	72
第9章	精神療法を受ける	84
第10章	「偽の友」に頼らない	101
第11章	まとめ	116
	役に立つ情報源	120
	索引	125
	私のページ	127

ストレスとはなんでしょう？

ストレスの原因となる刺激

ストレスとは、なんらかの刺激により心身に変化が生じた状態を言います。ストレスの原因となる刺激（ストレス要因）には、さまざまなものがあります。来週に迫っている運転技能試験、厄介な親戚の訪問、転居や結婚にともなって下すべき選択、押し寄せてくる仕事の重圧、いつかは必ずやってくる家族の死など、私たちに緊張や怒りや挫折や不満を感じさせる出来事はすべてストレス要因になる可能性があります。



ストレス要因について考えるときに注意すべきことが2つあります。1つは、なにがストレス要因になるかは、人によって差があるということです。レーサーや登山家は、常に肉体の限界に挑戦しているように見えますが、それを苦にしている様子はありません。悪天候の日に救命艇に乗り組むことを無上の喜びとしている人や、高層ビルや屋根の上での仕事を選ぶ人もいます。だれかにとってのストレスは、別の人にとっては喜びであるかもしれないのです。

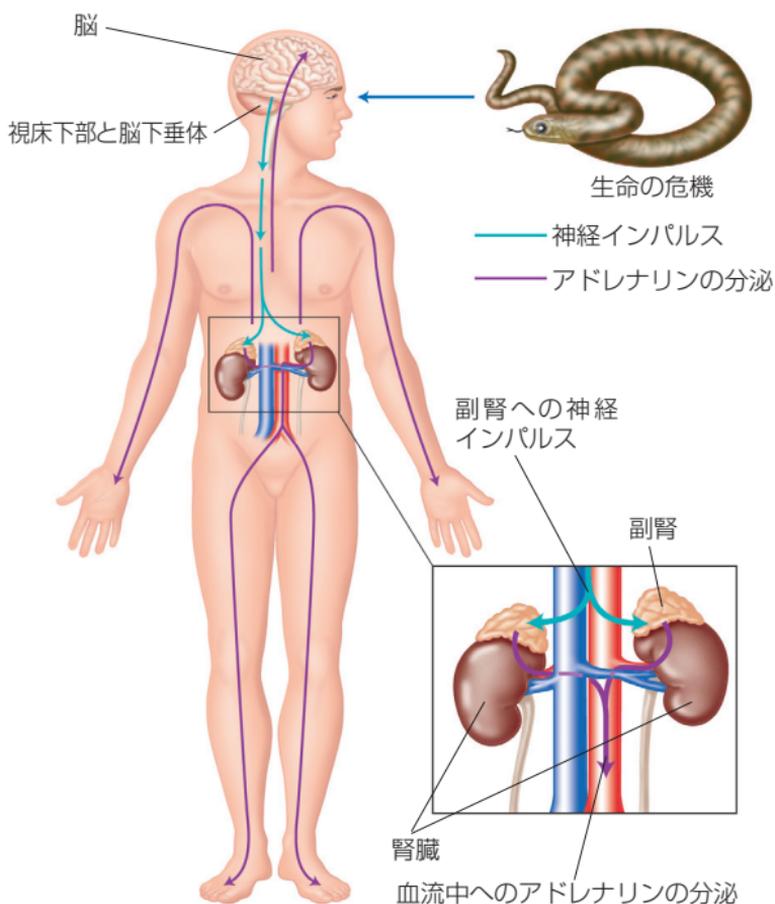
もう1つは、ストレスは必ずしも悪ではないということです。このことは、「なんらかの刺激により心身に変化が生じた状態」というストレスの定義からも明らかです。ストレスを避けて生きることは不可能ですし、適度のストレスは歓迎すべきものであるとさえ言えます。ややこしい状況に直面したときや、気の進まない仕事を引き受けたときなどに、目の前に射撃的が並べられたような、高揚した気分になることはないでしょうか？ 首尾よくそれを片付けられたときには、なんとも爽快な気分にならないでしょうか？ 困難に立ち向かい、それを乗り越えているときには、退屈することなどありません。実際、多くの人が、単調な日常にスパイスをきかせるために、意識的に軽いストレスを作り出しているのです。

ストレスが引き起こす反応

ストレス要因による刺激を受けたときに心身に生じる変化をストレス反応と言います。専門用語で言えば、視床下部 - 脳下垂体 - 副腎皮質系というホルモン系の化学的制御

アドレナリンとストレス反応

私たちが危機に瀕しているときや好機に遭遇したときには、体内でアドレナリンが分泌されて、状況に適した行動をとることが可能になります。



(神経伝達) 過程にさまざまな変化が起こるのです。

視床下部は脳底にぶら下がっている脳下垂体を制御しており、脳下垂体は腎臓の上にある副腎を活性化させます。ストレス要因に遭遇すると、副腎から血流中にアドレナリンなどのストレスホルモンが放出されて、恐怖や不安を感じたり、心拍数や血圧や血糖値が上昇したり、汗をかいたり、顔が赤くなったり、食欲がなくなったり、眠りが浅くなったり、性欲が低下したりします。これが、「闘争か逃走か」反応です。

その間、脳の海馬と扁桃体が外界からの情報と過去の記憶とを照らし合わせて、状況の深刻さを判断しています。状況によっては、視床下部を刺激して、副腎からのコルチゾールというホルモンの分泌を増やすこともあります。

いずれの反応も、ストレス要因に適切に対処して、苦境を脱するのを容易にするために起こります。

ストレスが心身におよぼす悪影響

ストレス要因による刺激が弱い場合や一時的なものである場合には、ストレス反応が起きても、すぐにもとの状態に戻ります。けれども、刺激が強い場合や長期にわたってつづく場合には、ストレス反応が持続して、心身の健康をそこなう場合があります。

常に深刻なストレスにさらされている人は、気力や体力が減退してくるため、仕事や人間関係に支障をきたすことがあります。また、うつ病、胃潰瘍、免疫機能の低下とそれによるウイルス感染症、心臓病などの病気にかかりやす



くなるほか、持病が悪化したり、治療の効果が出にくくなったりします。

とくに、幼少期から繰り返しストレスにさらされている人は、脳下垂体 - 副腎皮質系が過剰に反応するようになり、ストレスホルモンの濃度が常に高くなっているため、さまざまな臓器や中枢神経系の弱い部分に異常が見られることがあります。

ストレス反応の強さに影響をおよぼすのは、性格や能力や健康状態だけではありません。その人が置かれている環境（たとえば、どの程度の社会的支援を受けられるか）も、人間関係をめぐる問題や社会的ストレス要因に対する反応（たとえば、自己評価、飲酒、薬物乱用、精神活動、性行動など）に大きな影響をおよぼします。

ストレスに対処する

ストレスを避けて生きることができない以上、上手に付き合っていくしか方法はありません。ストレスと上手に付き合うためには、自分のストレス反応を見逃さず、その原因となっているストレス要因を突き止めて、それに対処していかなければなりません。私たちは平素から、家族や同僚や友人との関係や、お金や仕事や家事をめぐる問題に関して、こうした離れ業を無意識のうちにやっけており、自分が「ストレスに対処」しているという意識さえないのがふつうです。

けれども、小さなストレスが慢性的につづいているときや、結婚や出産や身近な人の死などの重大な出来事があったときには、ふだんの対処法では消化しきれないほどのストレスにさらされてしまいます。そんなときには、気力や体力が減退してくるため、ストレスの原因に対処することがますますむずかしくなります。このような場合には、意識してストレスに対処する必要があり、心身の反応が合理的で有効なものであるかどうか、ストレス要因への対処のさまたげになっていないかどうかを検討しなければなりません。

ストレスに負けないために

英国保険安全局の調査により、職場でのストレスのために病気になっている英国人が50万人もいることがわかりましたが、実際的人数はこれより多いと考えられています。それでも、すべての人がなんらかのストレスを抱えている

ことを考えれば、心身に不調をきたして専門家の助けを必要とするようになる人はごく一部であると言えます。

研究によると、ストレスに対処する能力には生まれつきの部分もありますが、教育や訓練によって改善する余地もあるようです。実際、大人になると世の中のしくみがわかってきて、厄介な事態にも対応できるようになるものです。予期せぬ事態に陥っても、臨機応変に立ち回って状況を把握し、どうにか切り抜けられるようになってきます。

あなたを悩ませているストレスは、ほとんどの場合、自力で克服することができます。ストレスを軽減するための手軽で効果的な方法はいくつもあります。本書の前半では、自力でできるさまざまな対処法を紹介していきます。

キーポイント

- 緊張や怒りや挫折や不満を感じさせる出来事は、すべてストレス要因になる可能性があります。
- なにがストレス要因になるかは、人によって差があります。だれかにとってのストレスは、別の人にとっては喜びであるかもしれません。
- ストレスは必ずしも悪ではありません。適度のストレスは歓迎すべきものであるとさえ言えます。
- ストレス要因による刺激は、視床下部 - 脳下垂体 - 副腎皮質系というホルモン系の化学的制御（神経伝達）過程にさまざまな変化を引き起こします。
- 深刻なストレスは、心身の健康をそこないます。
- あなたを悩ませているストレスは、ほとんどの場合、自力で克服することができます。

良いストレスと悪いストレス

すでに説明したように、ストレスには、挑戦しがいのある「良いストレス」と、心身に害をなす「悪いストレス」があります。ある出来事が良いストレスになるか悪いストレスになるかは、人によって異なります。これは、ストレスに対処する能力に大きな個人差があるからです。

多くの人にとってはたいへんな出来事であったとしても、その人の対処能力の範囲内にあるのなら、良いストレスになるでしょう。逆に、多くの人にとってはささいな出来事であったとしても、その人の対処能力をはるかに超えているのなら、悪いストレスになりうるのです。もちろん、同じ人でも年齢によって対処能力のレベルが変わってくるので、なにが良いストレスになり、なにが悪いストレスになるかも変わっていきます。

少し違った言い方をすれば、ストレスレベルの高さは、ストレスの原因になりうる出来事と、その人の受け止め方（喜ぶべきこと、悲しむべきこと、心配なこと、どうでもいいこと）との複雑なバランスによって決まってくるのです。

たとえば、仕事にやりがいを感じていて、妻と3人の子どもを養い、多額の住宅ローンを抱えている人が一時解



雇通知を受け取ったら、それは悪いストレスになるでしょう。一時解雇されることは、彼にとって一大事です。彼は、心拍数や血圧の上昇、不眠、食欲不振、緊張などの身体症状に苦しみ、怒りや焦燥の発作に振り回されることでしょう。そのせいで注意力が低下して、運転中にヒヤリとする場面に遭遇したり、事故を起こしたりしてしまうかもしれません。

一時解雇通知を受け取ったのが、才能にあふれているにもかかわらず退屈な仕事しかしておらず、扶養家族もない若者だったらどうでしょう？ 彼女は、あまり落ち込まないでしょう。それどころか、とうとう変化の時期が来たという期待に胸を躍らせるかもしれません。ここ数年の停滞感から解放されて、のびのびと生き返ったような気分さえなるかもしれません。このストレスは良い方向に作用して、人生を変えるために必要な活力を与えてくれることでしょう。

ストレスの足し算

ストレスレベルの高さ = ストレスの原因になりうる出来事 + その人にとっての意味合い（喜ぶべきこと、悲しむべきこと、心配なこと、どうでもいいこと）

このように、同じ出来事が、ある人にとっては悪いストレスになり、またある人にとっては良いストレスになりうるのです。この違いは、出来事の受け止め方の違いに由来しています。あなたの身にふりかかる出来事は、どのように受け止めるかによって、良いストレスにも悪いストレスにもなるのです。深刻なストレスも、受け止め方を変えることで、いくらかでも軽くしたり、良いストレスに変えたりすることができるのです。



キーポイント

- あるストレスが良いストレスになるか悪いストレスになるかは、ストレスの原因になる出来事とその人の対処能力とのバランスによって決まってきます。
- その人の対処能力をはるかに超えている出来事がもたらすストレスは、ときに身体症状を引き起こすことさえあります。