

ストレス なぜ悪いのか。

現代の日本はストレス過多だと、よく言われます。
ストレスって何でしょう。
なぜ、どのように、悪いんでしょう。

編集／医師35人の合同編集委員会
事務局／ロハスメディア
監修／小原圭司 日本精神神経学会英文誌事務局長

生命の本質

こ このところ毎号同じ話
から始まって恐縮です
が、大事なことで、お許
しく下さい。

私たちは、外から飲食物を取
り込みながら、また逆に老

廃物を排出しながら、体の組
織の分解と再構築を繰り返し
て、体温や血圧、体液の浸透
圧やpHなど、体内をほぼ一
定の状態に維持しています。
このように生命が、揺れ動き
ながらほぼ一定の状態に保た
れていることをホメオスタシ
ス（生物の恒常性）と呼びま
す。

恒常性が保たれるのは、何
か状態に変化が起きた時、す
かさず元へ戻そうとするフィ
ードバック作用が働くからで
す。このフィードバック作用
を主に司っているのが、脳の
視床下部というところで、そ
の指令を全身に行き渡らせて
いるのは自律神経やホルモン
です。後で再度ここに戻って
きます。

さて、私たちの状態に変化
が起きるのは、どんな時でし
ょう？

そう、環境が変化した時で
すね。この場合の環境とは、
必ずしも体の外部だけに限り
ません。自然環境は常に変化

していますし、私たちの心や
体も自分ではどうにもならな
いくらい急激に変化すること
があります。

いよいよストレスの定番で
す。いきなりサラッと定義し
てしまいますと、環境の変化
によって生じた定常状態から
のズレを「ストレス状態」、
適応しようとする動きを「ス
トレス反応」と呼んでいます。
抽象的過ぎるので、ゴムボ
ールを例に説明しましょう。

踏んづけると抵抗を感じます。
足を離すと、歪んだ状態から
元の球形へと戻ります。この
歪みがストレス状態。戻ろう
とする力がストレス反応です。
ちなみに、踏んだ力（環境の
変化）のことはストレッサー
と呼びます。もともと現在で
は、この辺りの用語を区別せ
ず「ストレス」と総称するの
が一般的ですね。



この例えで、ボールがない
時には「ストレス」もないと
いうこと、お気づきでしょ
うか。また、ゴムボールでなく
野球の硬式ボールがあつたら
つぶれないで場合によっては
足の下から外れるだろうとい
うことも推測できますね。
さあ、ここまで読んで、ス
トレスの何が悪いのか、分か
つたでしょうか。
ご安心ください、分かるは

すありません。
世界は常に変化していて、
一瞬たりとも定常状態になる
（停止する）ことはありません。
生きている限り環境変化
はあり、それに適応しようと
する働きがあり、ストレスも
あるのです。要するに、スト
レスがあるということは、生
きているということとほぼ同
義で、そこに良いも悪いもな
いのです。



ストレスの 始まり

カナダの生理学者ハンス・セリエ
が1936年、刺激（環境変化）の種
類に関係なく、その刺激に適応し
ていく時の反応とプロセスは同様
というストレス学説を発表して、この
言葉が使われ始めました。「悲しみ」
でも、「喜び」でも同じ反応プロセ
スをたどってその刺激に適応して
いくという画期的な発見でした。

この学説では心の働きにあまり着
目されていませんでしたが、その後、
アメリカの心理学者リチャード・ラ
ザルスが「環境の要求とその認知、
対処能力の認知との複雑な相互作用
からもたらされる過程」と、心に重
点を置く形で定義し直しました。

改めて 何が悪いのか。

前

項でキツネにつままれ
た気分になったかもしれ
ません。ストレスが原因で
体を壊すとか心を病むとか、
そういった情報が世の中に多
く流布されています。あれは
一体何なんだと思いますよね。
もちろん、そういった情報
はウソではありません。ここ
からは、そのメカニズムを説
明していきます。

環境の変化に適応するとい
うのは、きちんと適応できる
限り、人生の楽しみと言って
も過言ではありません。だっ
て何も変化がない人生を想像
してみてください。退屈で仕
方ないはずですよ。

しかし、前項のゴムボール
の例えで、足を離さず、ずつ
と踏んづけっ放しにしたら、

どうなるでしょう。変形した
まま戻らなくなったり、下手
をすると空気が抜けてしぼん
でしまいますよね。

これと同様に、私たちも環
境変化の程度が耐えられる限
界を超えてしまうと、対応し
きれなくなり、心身に不調を
きたすようになります。

ところで、ストレスを心の
問題、気もちのような問題と
思っていないでしょうか。そ
の認識は間違いないありませ
んが、すべてではありません。
というのも、ストレスの多い
状況に置かれると、体は無意
識のうちに、ストレスサーと
闘うか逃げ出すかの準備を始
めるからです。これは「闘争・
逃走反応」と呼ばれます。自
律神経が緊張し、あるいはア
ドレナリンなどのホルモンが
分泌され、心拍数、筋肉への
血液流入量、呼吸数、血圧、
代謝などが増加するのです。
免疫の活性も変わります。
文明が発達する以前は、生
命の危険も日常的にあったは

ストレスによって 引き起こされる問題

身体的問題	頭痛、高血圧、狭心症、消化性潰瘍、過敏性腸症候群、高血糖・糖尿病、気管支喘息、関節リウマチ、甲状腺機能亢進症（バセドウ氏病）、皮膚炎など
心の問題	うつ、不眠、不安
行動の問題	アルコール・薬物・ギャンブルなどへの依存、暴力

ずで、この反応は極めて重要
だったと思われる。しかし
現代社会では、攻撃したり逃
げ出したりという短絡的な行
動は許されません。準備する
だけ損です。

しかも、もしストレスサー
が慢性的に強く作用しつづけ
ると、これらの反応が持続す
ることとなり、平時の状態に
回復する機会を逸します。こ
の各部に器質的あるいは機
能的な障害が引き起こされま
す。このような状態が心身症
です。

ストレス状態と心身の不調
とが悪循環を引き起こしてし
まうこともあります。



PTSDと 身体表現性障害

日常のストレスよりはるかに強く、生
命の危機に瀕するような事態でのストレ
スに対する反応は特殊なものとなります。
これを心的外傷後ストレス障害（PTSD）
とよんでいます。日本では、阪神・淡路
大震災や地下鉄サリン事件などが、この
ような外傷性ストレスの例と考えられて
います。

また、身体表現性障害とは、一般身体
疾患を示唆するような身体症状の訴えが
ありますが、適切な検査をおこなっても、
症状を裏付けるような所見が認められ
ない場合の診断名です。ストレスが背景に
あると考えられています。いわゆる不定
愁訴や自律神経失調症と呼ばれているも
のの多くは、身体表現性障害の可能性が
高いと思われます。



どうすればよいのか。

ま

まず大前提として、自分ではどうしようもない

苦痛を感じたら、速やかに病院や診療所を受診してください。何か病気の隠れている可能性もありますので、最初は症状の出ている部位の担当科で結構ですし、落ち込みや睡眠障害が自覚されているのであれば、精神科や心療内科からスタートするのが賢明です。

受診の結果、特に疾病はなくストレスだけが問題と分かれば、対処方法は色々あります。医師などからもアドバイスがあるはずなので、まずはそれに従ってください。ただし、ストレスの問題の場合、ストレス反応を起こしているのは自分であって、ストレスサーではありませんので、医師に任せて一件落着ではなく、自分自身を振り返ってみる必要

要もあります。

まず、ストレスをもたらしている原因を見つけてみます。適応できないほど強いストレスの場合は逃げるというのが、生理学的には正しい対応です。ただ現実問題として簡単ではないでしょうし、逃げないからといって生命身体に危険が及ぶわけでもないでしょうから、自分の方で工夫して適応できないか知恵を使ってみましょう。

冒頭の、ゴムボールと野球ボールの話を思い出してください。同じストレスサーでも、その人の素地によって感じるストレスは異なります。

気分転換したり運動したりして、ストレスへの耐性を下げない（喫煙Ⅱ次号で特集しますⅡや過度の飲酒は、ストレスへの耐性を大幅に下げます）ことは大事です。

また、ストレスサーをどのように捉えるかという「認知の仕方」も重要です。

この2点の違いによって、

ストレスへの逃げない対処法

行動で対処する

気分を鎮める

リラックスした状態をつくると、スッキリとして楽になり、冷静な判断ができるようになります。

体の興奮を鎮める

体を動かせば、体のストレス反応をなくしたり少なくしたりすることができます。

認知で対処する

自分の評価を変える

自己評価が高すぎたり低すぎたりすると、ギャップに苦しみます。他人の評価と揃えてみましょう。

前向きに考える

ストレスサーのよい面を見て評価を変えることができます。

自分を優しい言葉で励ます

自信が戻ってきて、ストレスサーが怖くなることがあります。



題ではありませんよね。

ストレスサーから逃げ出せないのは文明社会に生きる宿命。でも文明社会ならではの武器もあります。医療のサポートを受けて向精神薬や漢方薬などを使うというのは、時代に適応した賢い手ではないでしょうか。



playmobil
©2010 geobra Brandstätter.

プレイモービル日本販売総代理店 株式会社アガツマ
http://www.playmobil.co.jp

●商品に関するお問い合わせ

株式会社アガツマ 03-5820-7270