

活き活き

あい

ふれ



講座

第26回テーマ

ストレスと心身の病気

◇講師：北条病院 院長

中村 幹男

◇日時：平成19年 11月17日(土)

○健康チェック：13時～

○講演：14時～15時

◇会場：北条病院 リハビリ室

◇内容：①健康チェック（血圧・体脂肪率等）

②講演

③健康相談

 医療法人
以和興會 北条病院

〒591-8034 堺市北区百舌鳥陵南町1丁目77番地1

TEL 072 (277) 1119 FAX 072 (270) 3426 URL <http://houjyou.or.jp/>

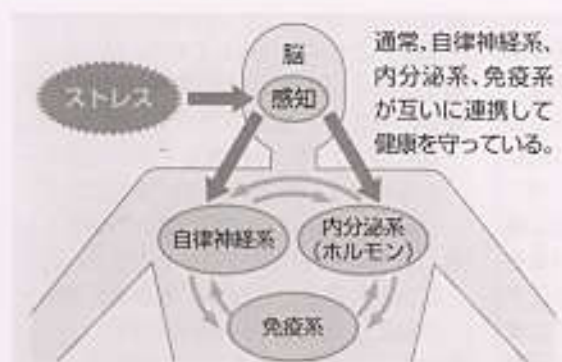


ストレスと心身の病気

平成 19 年 11 月 17 日  北条病院 中村幹男

【1】ストレスとは

- ストレスとは: 「何らかの刺激(ストレス)が体にくわえられた結果、体が示したゆがみや変調」
- ストレス(ストレス)の種類
 - ・ 物理化学的ストレス: 暑さや寒さ、けが、気圧の変化、振動、騒音、化学物質による刺激など
 - ・ 生理的ストレス: 過労、睡眠不足、栄養不足、病原体の侵入など
 - ・ 心理的ストレス: 人間関係のトラブル、精神的苦痛、怒り、不安、憎しみ、緊張など
- ストレスに対する体の反応
- 適度のストレスは必要
- 良いストレスと悪いストレスがある
- ストレスに強い人と弱い人
- ストレスを受けやすい性格
 - ・ 真面目・神経質タイプ ・感情抑制タイプ ・気配りタイプ ・内向型こだわりタイプ
- ストレス耐性度チェックリスト
- 簡易ストレス度チェックリスト



【2】ストレスによる心身の病気

- ホメオスタシス: 外部環境の変化に応じて体内の状態を一定に保とうとする働き
- 神経系の分類



● 自律神経失調症

- ・ 自律神経の機能障害により、心と体にさまざまな不調が現れる
- ・ 検査しても臓器や器官に病的変化は見られない
- ・ 全身症状: 疲労倦怠感、めまい立ちくらみ、微熱、全身の冷えほてり、睡眠障害、食欲不振、筋肉痛

- ・局所症状:頭痛、髪の毛が抜ける、目の疲れ、耳鳴り、口の中・のどの不快感、肩こり、息苦しさ、動悸、胃の症状、便秘・下痢、頻尿・残尿感、ED、月経不順、手足のしびれ・冷え、皮膚の乾燥・かゆみ
- ・精神症状:意欲低下、無気力感、集中力・記憶力の低下、情緒不安定、不安感、憂うつ感

器 官	交感神経	副交感神経
瞳 孔	拡大する	収縮する
涙 腺	分泌を抑制	涙を生産
唾液腺	少量で濃度上昇	多量で濃度低下
肺	肺気管支の拡張	肺気管支の収縮
汗 腺	汗が濃くなる	汗が薄くなる
冠動脈	収縮する	拡張する
心 臓	心拍数の増加	心拍数の減少
血 圧	上昇する	下降する
皮 膚	収縮する	拡張する
胃 腸	働きを抑制	働きを促進
消化管	消化液の分泌抑制	消化液の分泌促進
肝 臓	グリコーゲン分解を促進	胆汁放出の促進
立毛筋	収縮して鳥肌が立つ	弛緩する
陰 茎	血管が収縮(射精)	血管が拡大(勃起)
子 宮	収縮する	弛緩する
ぼうこう	排尿を抑制	排尿を促進

- 心身症:ストレスや心の問題が密接に関係して発症する身体の病
 - ・筋緊張性頭痛、メニエル病、胃十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群、ぜんそく、アトピー性皮膚炎、高血圧、狭心症、糖尿病など
- 神経症:ストレスに対する過剰反応が体に現れた場合は心身症で、過剰反応が心に現れた場合が神経症
 - ・恐怖症、心気症、不安神経症、強迫性障害、パニック障害、心的外傷後ストレス障害(PTSD)、離人神経症、解離性障害など
- うつ病
- ストレス病の診療

【3】ストレス病の予防

- ストレスを減らす工夫をする
- ストレスをためない心の持ち方ー考え方や行動を変える
- 生活習慣の改善・工夫をする
 - ・ 昼型の規則正しい生活
 - ・ 食事のポイント
 - ・ 十分な睡眠
 - ・ 効果的な入浴
 - ・ 自分に合った趣味
 - ・ 深呼吸
 - ・ 笑いが病気に効く

ストレス耐性度チェックリスト

次の各項目について、自分に当てはまるものに○をつけて合計点を出し、右のように判定します。

項目	めったにない				ときに				しばしば				いつも				評価	○の数	点数	判定	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1 冷静な判断をする	1	2	3	4																20点	ストレスに弱い
2 明朗である	1	2	3	4																	
3 表現するほうである	1	2	3	4																	
4 楽しい	1	2	3	4																	
5 人の顔色が気になる	4	3	2	1													1			40	普通
6 前向き	1	2	3	4																	
7 うらやましがる	4	3	2	1																	
8 動くことが好き	1	2	3	4																	
9 人をとがめる	4	3	2	1													2			50	ストレスに強い
10 人の長所をみる	1	2	3	4																	
11 融通がきく	1	2	3	4																	
12 手紙の返事をすぐ書く	1	2	3	4																	
13 のんき	1	2	3	4																80	
14 事実を確かめる	1	2	3	4																	
15 配慮する	1	2	3	4																	
16 感謝できる	1	2	3	4																	
17 友人が多い	1	2	3	4																計	20
18 家庭内不和	4	3	2	1																	
19 仕事がつい	4	3	2	1																	
20 趣味がある	1	2	3	4																	

(桂戴作、1988)

簡易ストレス度・チェックリスト（自己評定用）

次の各項目について、自分に当てはまるものをチェックし、各1点として合計点数（30点満点）を算出し、その点数によりストレス度の評定を行います。

1	頭がスッキリしていない（頭が重い）。	
2	目が疲れる（以前に比べると目が疲れることが多い）。	
3	ときどき鼻づまりすることがある（鼻の具合がおかしいことがある）。	
4	めまいを感じる（以前はまったくなかった）。	
5	ときどき立ちくらみしそうになる（一瞬、クラクラッとする）。	
6	耳鳴りがすることがある（以前はなかった）。	
7	しばしば口内炎ができる（以前と比べて口内炎ができやすくなった）。	
8	のどが痛くなる（のどがヒリヒリすることがある）。	
9	舌が白くなっていることが多い（以前は正常だった）。	
10	今まで好きだったものをそう食べたいと思わなくなった（食物の好みが変わってきている）。	
11	食物が胃にもたれるような気がする（何となく胃の具合がおかしい）。	
12	腹が張ったり、痛んだりする（下痢と便秘を交互に繰り返したりする）。	
13	肩がこる（頭も重い）。	
14	背中や腰が痛くなる（以前はあまりなかった）。	
15	なかなか疲れがとれない（以前に比べると疲れがたまりやすくなった）。	
16	このごろ体重が減った（食欲がなくなる場合もある）。	
17	何かするとすぐ疲れる（以前に比べると疲れやすくなった）。	
18	朝、気持ちよく起きられないことがある（前日の疲れが残っているような気がする）。	
19	仕事に対してやる気が出ない（集中力もなくなってきた）。	
20	寝つきが悪い（なかなか眠れない）。	
21	夢をみる（以前はそうでもなかった）。	
22	夜中の1時、2時ごろ目がさめてしまう（そのあと寝つけないことが多い）。	
23	急に息苦しくなる（空気が足りないような感じがする）。	
24	ときどき動悸をうつことがある（以前はなかった）。	
25	胸が痛くなる（胸がギュッと締めつけられるような感じがする）	
26	よくかぜをひく（しかも治りにくい）。	
27	ちょっとしたことで腹が立つ（いらいらすることが多い）。	
28	手足が冷たい（以前はあまりなかった）。	
29	手のひらやわきの下に汗の出ることが多い（汗をかきやすくなった）。	
30	人と会うのがおっくうになっている（以前はそうでもなかった）。	

採点：1項目を1点とする。

評定：0～5 正常

11～20 中等度ストレス（要相談）

6～10 軽度ストレス（要休養）

21～30 重度ストレス（要受診）

（桂叡作、1980）

参考・引用図書：河野友信「心のストレス病」、久保木富房「自律神経失調症」、NHK「きょうの健康」2007年4月号