

心身の不調

現代社会は、様々なストレスが沢山。過剰なストレスは、心と体に大きな疲労を与えます。特に、**ストレスが原因で体に症状を来たしたものを「心身症」と呼びます**。頭痛や眩暈に肩こいなど、症状は様々です。あなたの身体の不調。実は「心身症」かもしれません。

どうしてストレスが身体に影響を及ぼすの??

→私たちの身体は恒常性が保たれるように様々な仕組みが働いています。その1つが自律神経系です。この自律神経系と連動して、消化や睡眠などに影響を与えるホルモンを分泌する内分泌系、身体に入ってきた病原菌と戦う免疫系があります。自律神経系には戦うモードの「交感神経」とリラックスモードの「副交感神経」があります。通常これらは、日中は戦うモードが優位で、食事をしたり、睡眠を取るような場合にはリラックスモードが優位になります。

ところが、過剰なストレスが加わり続けると、身体は常に戦うモードから抜けることができません。その結果、連動している内分泌系や免疫系にも悪い影響を与えてしまいます。

どんな症状が出るのでしょうか??

→常に戦うモードで緊張している状況なので、

- 肩こい・腰痛・頭痛・眩暈・便秘・高血圧・不眠などの症状が出ます。

→ホルモンの分泌が狂ってしまうので、

- 胃潰瘍・12指腸潰瘍・高血糖・月経不順などの症状が出ます。

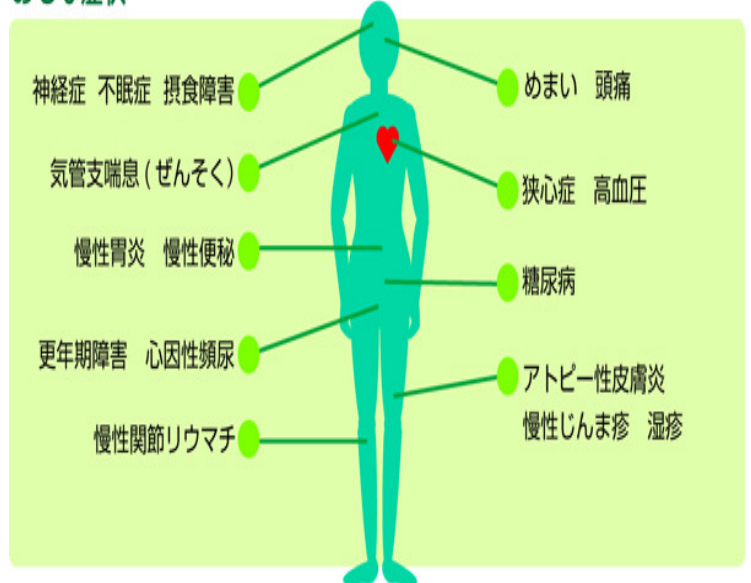
→病原菌と戦う機構に作用するので、

- 風邪を患いやすく、治り難くなります。

→3つが複合的に重なって、

- アトピー性皮膚炎・喘息などの原因が特定できないような症状が出現します。

おもな症状



対応策は?

→対応は、**ストレスに上手に対処すること**です。イライラとした時には、その場を離れたり、深呼吸したり、自分なりのストレス解消法を見つけるようにしましょう。ストレスの受け止め方は人それぞれです。悪い方向に考える傾向がある方はストレスを強く受けています。自分の性格傾向を把握し、ストレスに適切に対処しましょう。また、「心身症」が疑われるようなときには、「心療内科」を受診してみましょう。あなたの身体の不調を心と身体の両面からアドバイスしてくれます。