

ストレス反応

健康管理センター 保健師 宮尾

今回の東日本大震災により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

私たちは、生きていく中で、強いストレスを受けることがあります。そのような時、私たちの心と体は、そのストレスに抵抗しようと様々な反応を示します。今月の健康管理センター便りは、ストレスを受けた際の心身の反応について取り上げさせて頂きました。現在、強いストレス下にいらっしゃる皆様の一助となれば幸いです。

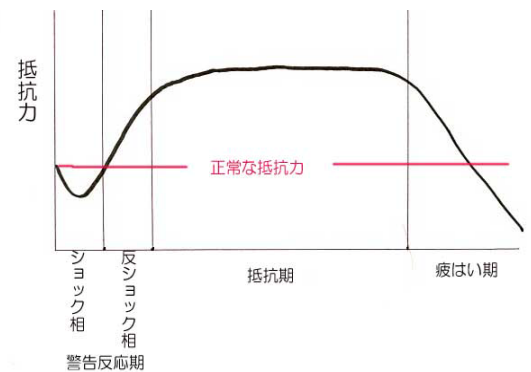
ストレスとは: ストレスとは、外界の刺激(ストレッサー)に対する心身の反応(ストレス反応)のことで、最近では、両方併せてストレスと呼んでいます。ストレッサーには、騒音などの物理的なものから、異動などの社会的なもの、花粉などの生物学的なものなど、様々なものが存在します。つまり、**ストレスの無い生活というのは存在しない**と言えます。

ストレスは人にとって悪影響なものか: 「ストレス」という悪いイメージがありますが、決してそういうわけではありません。**「ストレス」が存在することで、私達の生活にはメリハリができ、頑張ったり、喜んだり、悲しんだりすることができる**と言えます。問題なのは、心身のバランスを著しく損なうようなストレス反応が出てきた場合です。右の図はアメリカで調査されたストレス値の高いライフイベントです。誰にでも起こりうる出来事も多く、私たちは日々強いストレスを抱えているとも言えます。



ストレス反応の現れ方: 右下の図は、強いストレスを受けた時のストレス反応を示しています。縦軸がストレスへの抵抗力。横軸は時間経過です。

- * **ショック相:** 強いストレスを受けた時、人間の体の抵抗力は一時的に下がり、**心も体も混乱したような状態**になります。
- * **反ショック相:** **何とかこの状態に適応しようと必死に抵抗**を示します。日々を精一杯乗り越えつつも、体は「疲れたなあ」「調子が悪いなあ」と何となく不調を訴えています。
- * **抵抗期:** さらにそのような状況が続いてくると、体はますます抵抗を示していきます。**心身の機能は戦うモードに切り替わり、ゆっくりとリラックスした状態ができなくなります**。結果的に、不眠や胃痛などの症状が出現することがあります。
- * **疲はい期:** **抵抗期が長く続くことで、とうとう心身がギブアップをしてしまい、抵抗力が著しく落ちる時期**です。この時期に入ってしまうと、心や体の病を発症し、日常生活を営むことができなくなってしまいます。



強いストレスが続くような時には: 強いショックを受けた時、しばらく落ち込んでいても、私たちはそのストレスに対応しようと様々な行動を取ります。それは人のストレス反応として、とても正常な状態です。ただ、長期間に渡って、解決できずにストレスを抱え続けると、人間の心身は疲れきってしまいます。**「眠れない」「胃が痛い」「憂鬱な気分が抜けない」などの症状が2週間以上続いた時は、心身からの警告メッセージと受け止めてください。そのような時には、是非、気軽に、健康管理センターやEAP(<https://www.a.eap-net.com/>)へご相談下さい。**

健康管理センター便り 4月号