



# Tom's トムズの “知っどこ” コラム

VOL.36

## 悪いストレス・良いストレス

2010.7.12

### ストレスは病気の素

脳は精神と肉体の接合部であり、そこにストレスが加わると全身に影響をおよぼします。そのため、すべての病気は必ずストレスに関係するのです。例えば、試験勉強などで緊張が続くと体調を崩すことがあります。これは、ストレスに長時間さらされることによって、カラダの免疫機能が低下するためです。

### ストレスとアドレナリン

ストレスを感じると、副腎髄質からアドレナリンや副腎皮質から副腎皮質ホルモンが分泌されます。これらが過剰となると、カラダに悪い影響をおよぼします。副腎皮質ホルモンは、脳内でも分泌されています。アドレナリンは主に血圧を上昇させます。これは外敵と闘ったり、危険を回避するために必要なカラダの変化なのです。

ヒトのカラダは、アドレナリンというホルモンを各臓器に作用させることで、危険な状況からカラダを動きやすくしています。アドレナリンは瞬時に血圧を上げ、筋肉内に血液を増加させるので、素早く活動することができるようになります。アドレナリンは生命を維持し、生存し続けるためには必要な物質で、適度な分泌によってカラダの恒常性を維持しているのです。しかし、ストレスを長時間受け続けると、アドレナリンが過剰に分泌され、副腎皮質ホルモンも持続的に過剰に分泌されるので、カラダの免疫機能が低下し、細菌やウィルスなどの病原体に感染しやすくなります。精神的なストレスが増すと、持続的に過剰になったアドレナリンによって心臓の脈拍は増加し、血圧が上昇、呼吸が乱れ、胃腸障害による胃潰瘍や十二指腸潰瘍となったり、大腸の動きが低下して便秘となり、最終的には種々の病気を引き起こします。つまり、過剰なアドレナリン分泌はカラダにマイナスに作用するのです。

### 良いストレス

しかし、「ストレスは病気を起こすマイナス要素だけ」というわけではありません。危険なことにチャレンジしたり、人を好きになったりなどという楽しいことも一つのストレスなのです。例えば、アクション映画やホラー映画の恐怖の場面などをハラハラしながら見る時、その緊張感を楽しんだりすることは、軽度のストレスで、それはある種の快感となります。パチンコや競馬などのギャンブルも危険な快樂をもたらします。つまり、ヒトはストレスを回避するだけでなく、好んでストレスに向かっていく場合があるということです。ストレスは適度な緊張感をつくり、仕事のやりがいや意欲を高めます。ストレスを上手に使うことで、生活の質が向上したり、知恵や記憶力・創造力を高めたりすることができます。

ヒトは、生きている限り何らかの形でストレスを受けますし、ストレスのない世界はありません。適度なストレスや緊張感を持ち、リラックスできる日常生活にはメリハリをつけて、ストレスとうまくつきあうことも大切です。マイナスに働くストレスも、前向きな考え方や行動で克服できることがあります。ストレスを活用することも楽しみたいものですね。

