

THANKS (VOL. 95)

BUSINESS NEWS LETTER

発行日：平成17年5月1日
発行者：有限会社サクスマインドコンサルティング
連絡先：〒359-1118
埼玉県所沢市けやき台1-41-11
TEL:04-2922-1417
E-MAIL：info@thanksmind.co.jp
<http://www.thanksmind.co.jp>

特集

心の健康を維持するために(その2)・・・ストレス症とストレスチェック

さまざまな「ストレス症」

「ストレスは怖い!」とよく言われます。
しかし、ストレス自体は病気ではありません。
ストレスが怖いのは、ストレスが原因になってさまざまな病気が引き起こされるからです。
生井ストレス科学研究所では、いわゆる「ストレス症」を「精神心理系ストレス症」、「身体系ストレス症」、「異常行動」、「合併ストレス症」の4つに区分しています。
具体的にどのような症状なのか、少し勉強してみましよう。

1. 精神心理系ストレス症

ストレスにより、精神面でのバランスが崩れてしまうものです。

<具体的には...>

そううつ病(そう病、うつ病)

そう病とは、異常にハイテンションな状態が続く病気。
一方、うつ病は、逆に、落込みがひどい状態が続く病気。
そううつ病は、そう状態とうつ状態が、交互に訪れる病気。

心身症

症状としては、円形脱毛症、過呼吸症候群、パニック症候群、インポテンツ等さまざま。
因みに、私がかかったのが、過呼吸症候群。
息苦しいので、たくさん呼吸をしようとして、余計に苦しくなる病気です。
最近、多くなっているのがパニック症候群。
私の友人に、この病気にかかった人がいますが、本当に大変です。
理由もなく、突然、猛烈に不安になり、動悸が高まったり、寒気がしたり...
普通、数分間で良くなるのですが、その間は、まさに地獄の状態。
「このまま死んでしまうのか...」と思うくらい辛いそうです。
皆さんは、電車で飛行機に乗れなかったりする人のことを聞いたことがありますか?
こうした人は、パニック症候群の人がほとんど。
「逃げられない状態」に置かれた時に、「また地獄の苦しみが再発するのではないか?」という不安から発症してしまうのです。

神経症・ノイローゼ、精神分裂症

いわゆる精神病。

誇大妄想だったり、ヒステリーになったり...
自虐的行為(自殺など)を凶ったり、時には、他人を傷つけたり...
本人はもとより、周囲の人也非常につらいものです。

依存症

具体的には、アルコール依存症や覚醒剤依存症など。
精神的なアンバランスを解消するために、何かに依存せざるを得ない状況になったものです。

2．身体系ストレス症

ストレスによる緊張から、交感神経と副交感神経（両者ともホルモン等を制御する自律神経）のバランスが崩れ、さまざまな障害が生じるものです。

<具体的には...>

脳卒中（脳出血、くも膜下出血、脳梗塞など）
神経痛（坐骨神経痛、顔面神経痛、三叉神経痛）
頭痛、偏頭痛
自律神経失調症
眼精疲労
胃・十二指腸潰瘍
腰痛

通常、「ストレス」が原因と思わないような病気であっても、実は、ストレスが関係しているものは多いようです。

昔、私は、腰痛で医者に通った時、「ストレスが原因かも知れない」と言われたことがあります。

「何でストレス？」

その時は、お医者さんの言葉の意味が理解できませんでしたが、確かにそのようなこともあるのです。

3．異常行動

病気とは言えなくても、行動が異常なものです。

<具体的には...>

過食・拒食
不眠、過眠
浪費
引きこもり

4．合併ストレス症

「精神心理系ストレス症」「身体系ストレス症」「異常行動」が合併して発症するケース

いかがですか？

「ストレス症＝うつ病」と思っていませんか？

昔から、「風邪は万病の元」と言われますが、まさに「ストレスは万病の元」なのです。

特に注意しなければならないのは、身体系ストレス症。

ストレスが原因なんて、普通は考えませんから。

通常の病院に行っても、なかなか治らないような場合や、いったん治っても、すぐに再発してしまうような場合は、その根底に「ストレス」があるのかも知れません。

「クサイ臭いは元から断たなきゃダメ！」

昔、こんなCMがありました。本当に健康体になるためには、ストレスにメスを入れないとダメなのです。

ストレスチェックをしてみよう！（自己診断編）

全くストレスがない人はいません。
誰しも、「ある程度」のストレスはあるのです。
大切なことは、ストレスをため過ぎて「爆発」させないこと。
そのためには、まずは、自分自身で、「どの程度のストレスがあるのか」を確認することが重要です。

ということで、今回は、皆さんと「ストレスチェック」を行っていきましょう。
以下は、いろいろなホームページを参考にして、私なりにまとめたものです。
「体の兆候」と「心の兆候」に分けてみました。
各12項目、合計で24項目あります。
「当てはまる！」と思った項目の数を数えてみてください。
半分以上が当てはまる方は要注意です。

< 体の兆候 >

よく肩がこる
食欲が無い
よく喉がかわく
眠れない時がある
酒やたばこが欲しくなる
全身がだるい
頭が重い
手足が冷えたり、しびれたりする
息切れや息苦しさを感ずる
腰が痛む
胸に痛みや圧迫感を感ずる
下痢もしくは便秘をしがちである

< 心の兆候 >

すぐに腹が立ってイライラする
緊張したり、不安になることが多い
自分に自信が持てない
物事がなかなか決められない
仕事にとりかかる気になれない
根気が続かない
ひとつのことに集中できない
なんとなく落ち着かず、じっとしてられない
朝になっても疲れがとれない
人と会ったり、話をしたりすることがおっくうである
人からどのように見られているのか気になる
愚痴をこぼすことが増えた

< 次回に続く >