

ストレスが招く心の病気



ストレスと切っても切り離せない私たちの日常生活。健康的に毎日を過ごし、心身の不調に陥ることがないように、ストレスを柔軟に受け止め、いきいきと生活するために役に立つ知識を紹介します。

不調は心と体からのメッセージ

生きている限り、ストレスがあるのは当然のこと。しかしそれにも限度があります。外部から加わるストレスが耐えられる限度を超えてしまうと、心と体が悲鳴を上げ始めます。

私たちを取り巻く現状を見れば、不況、リストラ、倒産、就職難などのニュースも多く、社会の閉塞感を誰もが感じています。また東日本大震災などの大規模災害は多くの人に甚大な被害と衝撃を与えました。誰もが将来への不安を抱えながら過ごす現代社会では、自分でも気づかぬままに背負いきれないほどのストレスを抱え、その負担に押しつぶされそうになっているにもかかわらず、疲労困憊しながら頑張り続け、やがて心の病を発症してしまう人が後を絶ちません。心と体からのSOSのサインを受け止め適切に対処することが、心の病を防ぐためには欠かせないのです。



心の病のきっかけになりやすい ストレス要因

- 配偶者や家族の病気や死別、離婚、別居
- リストラ、失業、会社の倒産
- 昇進、配置転換、単身赴任
- 退職(役割の喪失)、子どもの結婚や就職
- 結婚、出産、育児
- 大災害や事故・事件などの非日常的な体験
- 病気やけが、災害などによる生活パターンの変化



過度なストレスが引き起こす心の病気

過度なストレスにさらされると、心も体も疲れ果て、さまざまな症状となって現れます。ここでは最も代表的な心の病気について解説します。別の心の病気を併発することも多く、一進一退を繰り返して回復に向かうため、長期的な視野に立って病気と付き合っていく必要があります。自分は大丈夫と過信せずに、少しでも不安があれば、相談機関や医療機関に相談してください。

うつ病

うつ病の最も基本的な症状は、強い憂うつ感や気分の落ち込み、悲観的になって自責の念にかられる、焦燥感が募りイライラするなどです。また、物事に対して興味や喜びが感じられなくなり、意欲も低下します。

うつ病はさらにさまざまな身体的症状を伴います。最もよく現れるのが、睡眠障害。寝付きが悪い、夜中に目覚めるなどの他、早朝覚醒が特徴的です。食欲不振もうつ病のほとんどに見られる症状です。一過性のものなら誰でも日常的に経験しますが、極端に強く、いつまでも続く場合は、うつ病を疑う必要があります。

うつ病になりやすい人

- きちようめんで誠実、秩序を守り、変化に応じて融通をきかせるのは苦手
- 生真面目で仕事熱心、責任感が強い
- 人当たりがよく、親切
- いつも明るく、周囲を気遣うタイプ



心身症

心の問題が体の問題として現れる病気。心のストレスに対する過剰反応が、体の病気を引き起こしている状態です。心身症は体に症状が出るので、その治療をしつつ、根本原因である心の問題を解決しなければ治りません。胃・十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群といった消化器系の病気、狭心症

や心筋梗塞といった循環器系の病気、アトピー性皮膚炎や円形脱毛症といった皮膚の病気まで、心身症で起こる病気は実に広範囲にわたります。



心身症になりやすい人

- 欲求が強く、なかなか満足できない
- 頼まれるとついつい頑張ってしまう
- 自分の感情に気づかない。うまく表現できない
- 自分の体の状態に無頓着

不安障害

不安な気持ちを自分でコントロールできなくなる状態。多種多様な症状がありますが、共通するのは、耐えがたい「不安感」です。特に危険でも恐れるものでもないはずの状況や対象に対して極度の不安を感じ、日常生活に支障を来すようになります。緊張、興奮、恐怖、強迫観念などを感じたり、突然動悸や発汗、呼吸困難、めまい、吐き気、震えなどを伴うこともあります。

代表的な不安障害としては、パニック障害、恐怖症、強迫性障害、全般性不安障害、外傷後ストレス障害(PTSD)などがあります。



不安障害になりやすい人

- 神経質できちようめん、完璧主義
- 自分に自信がもてず、引っ込み思案
- 柔軟性に欠け、何事も自分のやり方にこだわる
- 感情的になりやすい