

ストレスで内臓をやられる前に、敵を知り、賢く自己防衛しよう。

いくら鍛えても、メンタルなダメージを受けたら内臓は弱る。厄介なストレスから身を守る秘訣は？

取材・文/井上健二 イラストレーション/安ヶ平正哉 取材協力/三木 治 (日比谷国際クリニック院長)、川西由美子 (メンタルヘルスケア・コンサルタント)

歯痛で歯科医を訪れる人には、ほとんど100%虫歯や歯周病などの異状が見つかるだろう。ところが、「胃のあたりが痛い」と内科を訪れる人をいくら調べても、何の原因も発見できないケースが少なくない。「胃痛の場合、内科的な検査で問題が見つかるのは、全体の30〜40%くらい。残りの60〜70%は何の異状も見当たらないのです」(日比谷国際クリニックの三木治院長)

では、なぜ痛みを感じるのか。それは、そこにストレスがあるからだ。ストレスはレントゲンに写るわけでもないし、手に取って触ることもできない。なのに、まるでステルス爆撃機みたいに、内臓をピンポイント攻撃する厄介者。

そもそもストレスとは、金属工学の用語。金属に圧力を加えると、歪みが生じる。金属をココロに置き換えると、圧力にあたるのがストレス。歪み、歪みがストレス反応だ。

リストラ、荒んだ対人関係、環境の悪化など、今の世の中ストレスのネタには困らない。こうしたストレスが引き起こす歪みはさまざま。な場所に出るが、もっとも影響を受けやすいのが内臓なのである。

もちろん誰でも多少のストレスは感じているに違いない。ポイントはその歪みのレベルかだ。

先ほどの胃痛の例では「何ともないですよ」と医師に告げられた瞬間、3分の2の人は痛みが消えるとか。これは正常範囲のストレス反応だ。「そんなはずない！」とムキになるあとの3分の1は要注意。過剰なストレス反応は、いつか胃に穴を空けてしまう。さっそく下のチェック表で自分のストレス度を調べてみよう。

思い当たる項目はいくつある？

- すぐに疲れ、その疲れが取れない
- 腹が張り、下痢または便秘が続く
- どうも口の中が荒れている
- 風邪をひくと治りにくい
- ついイライラして、怒りがち
- 人と会うのがおっくうだ
- 舌が白い(舌苔がある)
- 仕事する気がなかなか起こらない
- 夜中に何度も目が覚める
- 好きなものでも食べる気がしない

あなたのストレス度を判定する。

思い当たる項目	ストレス度
0~3個	軽
4~6個	中
7個以上	重

ストレス度「軽」の人

とりあえず内臓は心配なさそうです。チェック表で当てはまる項目が3個以下だった人。現段階では、内臓に悪さをするほどのストレスは溜まっていないようだ。好事魔多し。続くページをよく読み、健康なうちにストレスマネジメント法を学んでおきたい。

ストレス度「中」の人

今の状態が2週間も続いたら要注意。かなりのストレスが蓄積していると判断できる。「中」だからと安心してはいけない。もし各項目の内容が2週間以上続いているようなら要注意。いつ心因性の病気に罹ってもおかしくない。定期的に健康診断を受けたい。

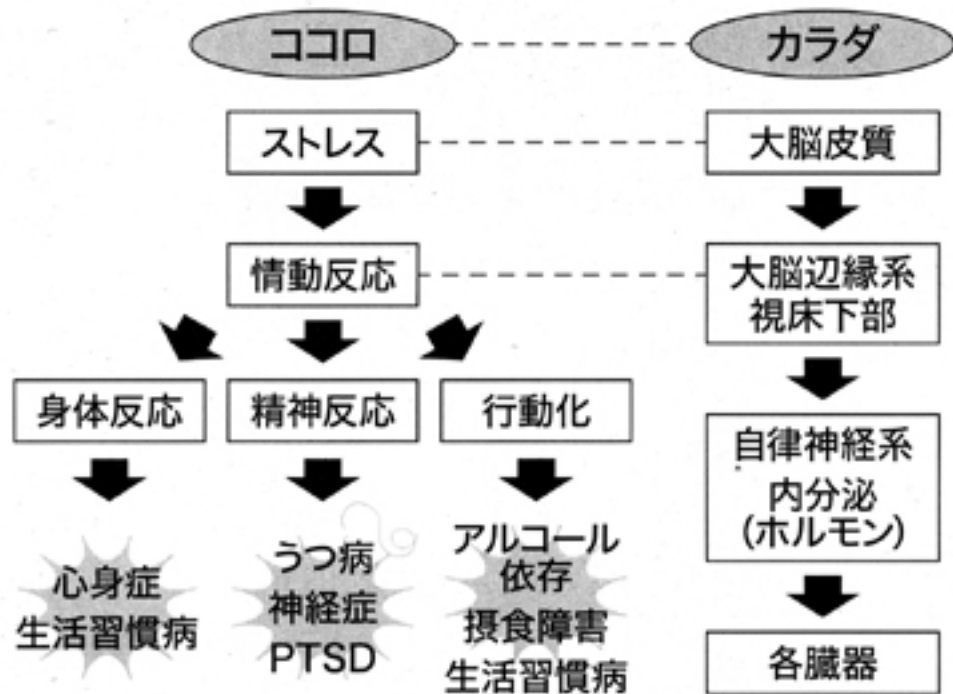
ストレス度「重」の人

近いうちに病院を訪ねたほうがいいかも。いくら今のニッポンが高度ストレス化社会だといっても、ここまできると重症。よくよく考えてみると、内臓のどこかにすでに異状が出ているのでは？ すぐに内科的な検査を受けるか、心療内科の専門医を訪ねるべき。



内臓不調をもたらすメカニズムを知っておく。

資料提供/三木 治



大脳皮質で認知されたストレスは、大脳辺縁系で不安や怒りといった情動反応を起こす。同時に自律神経を司る視床下部に影響して、ホルモンを介して内臓の調子を乱す。長引くと生活習慣病にも。情動反応は、カラダだけでなく、精神や行動にも悪いインパクトを与える。

目に見えないストレスで、どうして内臓がやられるのか。疑問に思う人も多いだろうから、はじめにそのあたりのメカニズムを整理したい。ストレスが最初に作用するのはココロ。つまり大脳を直撃する。ストレスレスの存在を感じるのは、知性や理性を司る大脳皮質。そこから、感情や欲望の中枢である大脳辺縁系や視床下部へ刺激が伝わる。このところ彼女とギクシャクしてると認識するのは大脳皮質で、それでイライラするのは大脳辺縁系や視床下部というワケである。

自律神経には、交感神経と副交感神経という2系統がある。両者には対照的な働きがあり、交感神経は活動モード、副交感神経は休息モードにそれぞれカラダを導いている。通常うまく行われている2つのモードの切り替えが、ストレスで邪魔されると、内臓に悪影響を及ぼすのだ。ストレスを受けると、上手に役割分担しているはずの交感神経と副交感神経が同時に興奮する。典型例が胃痛。交感神経が興奮すると胃の粘膜の血流が悪くなり、副交感神経が興奮すると胃酸が強くなる。血流悪化でバリア機能が低下した粘膜が、強烈な胃酸の攻撃にさらされるのだから、痛くなるのは当然。

どちらか一方が、限度を超えて暴走する場合もある。交感神経が興奮しすぎると、心臓や肺が緊張してドキドキしたり、息苦しさを覚えたりする。これが過換気症候群。副交感神経が興奮しすぎると、腸の蠕動運動が活発になる。すると、水分の吸収が間に合わずに下痢気味になったり、機能低下から逆に便秘に陥ったりする。こちらは過敏性腸症候群。副交感神経は心身をリラックスさせる善玉だと思っている人は多いが、話はそうそう単純ではない。

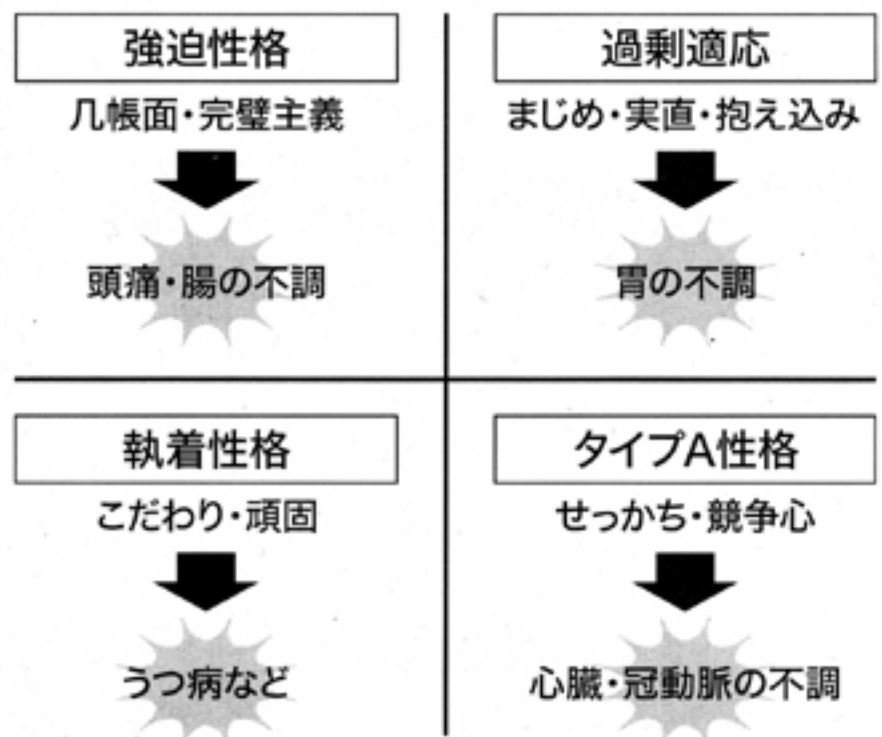
パニックになる前に 対策プログラムを用意。

ひとたび内臓を壊すと、それが新たなストレスを呼ぶ悪循環にハマりがち。大切なのは予防法である。ストレスは拒否しても勝手に押し寄せるから、受け身ではダメ。前向きな対策を心掛けたい。「ストレスには敏感でも、うまくかわす方法を知らない人が多すぎる。どうやって軽くするか、自分なりのプログラムを事前に用意しておくことも大事です」と三木先生。

たとえば、緊張はできるだけ細切れにする。ストレスの根絶は難しいだろうが、その連続攻撃を断つくらいはできるはず。会社をスリ休みしてでも息抜きする時間を作り、少しでも緊張を緩和するのだ。疲れると何もしたくなくなるのはわかるけれど、カラダの不調はカラダを動かして解消するのが合理的。

こんなタイプがとくに危ない!

資料提供/三木 治



性格でストレスに対する耐性には差がある。とくに強いのはこの4つ。やり手ビジネスマンに多いタイプAは心臓、過剰適応型は胃痛を起こしやすい。この他、燃え尽き症候群は吐き気、自信欠乏&優柔不断型は全身のだるさや熱を訴えるケースが目立つ。

好きなスポーツで汗を流す、お風呂にゆっくり入る、アロママッサージを受ける……。五感を刺激しながら、気分転換を促すのである。呼吸法やストレッチなど、毎日できるリラクゼーション法もいくつか会得しておきたい。毎日「というのがミソ。「オレはゴルフで解消してるから大丈夫」なんて言っても、ゴルフなんてそうそう頻繁に行けるものではない。日々少しずつ蓄積するものだから、そのつどコツコツ解消するクセをつけよう。

自分の手に負えないときは、他人の助けを借りて始末する。困ったらすぐ相談できる仲間を作っておくのだ。これが三木先生の言うサポートネットワーク。うつうつとした気分をココロに溜め込むと、ロクなことはない。電話やメールで悩みを打ち明けるだけで、気持ちはだいぶラクになるもの。自分を受け入れてくれる人がいるという事実が重荷を軽くしてくれるし、言葉にするプロセスで「考えてみると何でこたない」と気づく場合もある。仕事上の難問に妙案をくれる切れる者、隣にいてだけで弛緩する癒し系など、タイプの違う仲間がいれば適応範囲は広がる。むしろ相手が困ったときは、自分がサポートする側にまわる。

受動的注意集中もよく効く。南の島で波の音に耳を澄ますように、何となくボンヤリしながら、気持ち良いことに意識を集中する。禅という瞑想、ギアというならニュートラル。

予防法を自分から積極的にマスターする。

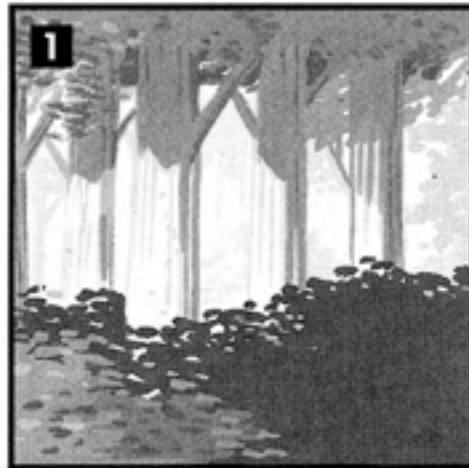
緊張を細切れにする

気分転換行動を積極的に

サポートネットワークを大切に

リラクゼーションのすすめ

受動的注意集中



三木先生が挙げた5つの方法。内容は本文で解説した通りだが、受動的注意集中についてより詳しく説明しておきたい。まずは海でも森でもいいから、自分が心地良いと思える場所を頭に浮かべる。次にぼんやりしながら、波の音や野鳥のさえずりに耳を澄ましたり、木漏れ日やそよ風を感じたりして、リラックスしている自分をイメージする。お風呂などゆっくり和める空間で行うとより効果的だ。

アタマを整理するだけで気分はずいぶん軽くなる。

ストレスコーピング（マネージメント）に詳しい、メンタルヘルスケア・コンサルタントの川西由美子さんは、セルフでできるカンタンな認知行動療法をすすめる。

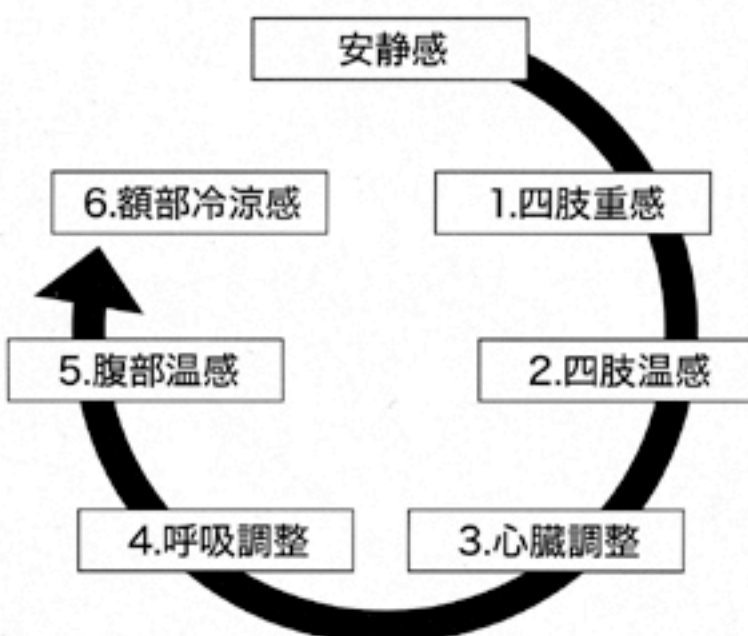
同じストレスでも、やりすぎせる人もいれば、胃に穴が空く人もいる。それは物事の受け止め方、考え方が人それぞれ異なるから。固定化した悪い思考法を修正して、行動に移す

これがいつでもできるようになれば、ストレス解消の有段者である。

のが認知行動療法だ。心理カウンセラーなどが使うプロの処方箋なのだが、ある程度は自分でも試せる。言ってみればアタマの整理。まずは何に悩んでいるのかを明確化し、どうしたいか目標を定める。次に悩みをどう捉えているか、思考パターンを書き出す。さらに悩みに対していかなる対策を取ったのか、気分がどう改善したかもメモしていく。「ストレスは氷山のようなもので、大部分は意識下に隠れています。こうして言語化して意識すると、便秘のように溜まったストレスが吐き出されて、気分がそれだけ軽くなるは

ずです」と川西先生。思考パターンを修正したら、日常生活で行動に移す。たとえば「何をやってもダメだ」というマイナス思考を意識して停止するように努めて、「少しずつ進めればきつとうまくいく」と考え直す。そして実際に少しずつ進めてみるのだ。さらに、自律訓練法のように、内臓を混乱させる自律神経のコンディショニングを自ら調整する方法もある。それでもダメなら、信頼できる心療内科医やココロの専門家の元へ。自分の手に余ると判断したら、早めにプロを訪ねるのが正しい選択だ。

自律神経を整える自律訓練法のやり方。



1. 閉眼して、右腕→左腕→右脚→左脚の順に「とても重たい」と自己暗示（左利きは左腕から）。2. 1に加え、同様に「とても温かい」と四肢に暗示。3. 「心臓が静かに規則正しく打っている」と暗示。4. 「ラクに息をしている」と暗示。5. 「胃のあたりが温かい」と暗示。6. 「顔が涼しい」と暗示。以上、つねに「気持ちがとても落ち着いている」という安楽感を持ちながら。最後に手と腕を数回曲げ伸ばし、深呼吸してから目を開ける。

