



## 『「ストレス」を理解して効果的に解消しよう』

日々誰もが経験しているさまざまな「ストレス」。仕事や人間関係だけでなく、病気やけが、暑さ・寒さなどもストレス要因となりますが、その正体は、じつはつかみにくいものです。そのメカニズムや脳との関係、身体の反応や病気との関係などを知り、ストレス解消に効果的な対策を実践しましょう。

### ●心身に負荷がかかって生じる“ゆがみ”

ストレスとは、わかりやすくいうと「心身に過剰な負荷がかかって生じるゆがみ」のことです。漠然ととらえがちですが、ストレスはたんなる心の問題ではなく、さまざまな要因によって全身の司令塔である脳が反応することが出発点になっています。

脳の扁桃体という部分がストレスを認識すると、身体の自律神経系・ホルモン系・免疫系などに乱れが生じて、これがさまざまな病気や不調の引き金になります。最近では、ストレスは、感情を制御している脳の前頭前野という部分の支配力を低下させ、不安感や衝動（暴飲暴食など）を強めることもわかってきました。

ストレス反応の現れ方は、その人の「耐性」によります。大きなストレスがかかっても、自覚せずに重い病気として現れる場合もあれば、敏感で、すぐ心身の不調が出る人もいます。ほどよい耐性があり、適切にリセットしていけるのがベストだといわれています。

### ●ストレス状態が続くとさまざまな病気を発生

一見、身体の器質的な問題だけでおきているようにみえる病気にも、ストレスが大きく影響している場合があります。ストレス状態が続くと、自律神経系、ホルモン系、免疫系それぞれの乱れといった身体の反応を介して、さまざまな病気がおこることが多くの研究で明らかになっています。

たとえばがんは、ストレスが免疫機能の低下を招き、がんのリスクを上昇させる可能性が指摘されています。国立がん研究センターの調査では、長期間にわたる自覚的ストレスでがんのリスクが11%上昇しました。また、ストレス状態が続くと、脳内で働く神経伝達物質の一つ、セロトニンの活性が低下するため、やる気や意欲が低下して、うつになりやすくなります。

このほか、高血圧、不眠症、過敏性腸症候群、アトピー性皮膚炎や緊張型頭痛なども、ストレスを感じることで発症・悪化しやすいとされています。

### ●4つの「幸せホルモン」の特徴を知る

ストレス対策を考えるうえでは、脳でつくられるセロトニン、ドパミン、エンドルフィン、オキシトシンという4つの物質が重要になるとされています。セロトニンとドパミンは神経伝達物質、エンドルフィンとオキシトシンは脳内ホルモンです。働き方はそれぞれ違うものの、いずれもストレス解消に役立ち、幸福感や心地よさを促す作用があるため、「幸せホルモン」とも呼ばれています。

## 【4つの幸せホルモンの特徴を知ろう】

セロトニン	ドパミン
心身が落ち着いて整っているときの幸福感をもたらす／精神を安定させて不安を和らげる／リズム運動や呼吸法、ウォーキングなどで分泌される	「試験に受かった」「くじに当たった」などの報酬や快楽系の幸福感をもたらす／達成感、爽快感、集中力を引き出し、意欲を持続させる
エンドルフィン	オキシトシン
苦痛を中和する物質で「ランナーズ・ハイ」などの陶酔するような幸福感をもたらす／サウナ、マラソンなどで苦痛を味わったあとに分泌が促される	愛着や安らぎを感じるときの幸福感をもたらす／出産や授乳、子育てなどで脳内や血中へ放出される／動物とのふれあいなどでも分泌が促される

これらの幸せホルモンは、運動やそのほかのセルフケアによって分泌を促すことができます。その観点からもストレス対策を考えていくとよいでしょう。

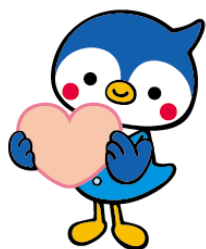
### ●運動・瞑想・休養でストレス解消を

身体を動かすと気持ちがスッキリする、といった経験がある人も多いと思います。ストレス解消法の一つめは「運動」です。

実際に運動をすることで、脳からセロトニン、ドパミン、エンドルフィンの分泌が促されるため、その効用でストレスが解消されます。運動療法はうつ病の治療にも用いられていて、国内外の多くの研究でうつ病の改善効果が認められています。日ごろの生活のなかでも積極的に運動を取り入れて、身体を動かしていきましょう。

ストレス解消法の一つめは、「マインドフルネス」です。瞑想の一種で、がんの緩和ケアなどにも応用されています。呼吸に集中する方法では、リラックスして背筋を伸ばしていすに座り、腹式呼吸を行い、呼吸にあわせて、お腹がへこんだりふくらんだりする状況に集中します。音に集中する方法では、腹式呼吸を行いながら、アナログ時計の秒針のリズムに耳を傾けて集中します。1日10分くらいから始めましょう。

ストレス解消法の一つめは、「休養」です。横になるだけでなく、あえて身体を軽く動かす「積極的休養」という考え方が浸透してきています。一人で楽しむならウォーキング、ストレッチ、映画鑑賞やコンサート、楽器演奏等の趣味など、友人と楽しむなら、おしゃべりやショッピング、食べ歩きなどがあります。また、本来の休養（消極的休養）である睡眠も疲労回復には有効です。睡眠中は多くのホルモンが分泌されます。効率よく、質・量ともによい睡眠をとることが重要です。



ストレスといっても、自分が「ちょっと苦しい」と感じる程度の“適度なストレス”で鍛えていくと、ストレスに強い心身をつくることができます。ただし、無理だと思ったら、すぐストレスのもとから遠ざかることも重要です。

※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。