

H26. 8. 30

病気の原因は職場か家庭に

Dr.

和の町医者日記

「心と体のバランス」シリーズ②



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。56歳。

「ストレス」という言葉を聞いたことがない、という人はいないでしょう。しかし、自分のストレスに無頓着な人が多いように思います。赤ちゃんから100歳の高齢者まで、生きている限りストレスはつきものです。人間だけでなく動物もストレスを感じます。よくストレス社会と言いますが、日本人のストレスは年々高まっている気がします。今日は、このストレスについて考えてみましょう。

自分のストレス度に気づけるか？

「胃が痛い」と訴えて受診される方がいます。「胃潰瘍かもしれないですね。とりあえずお薬を出しておきましょう。胃カメラをしてピロリ菌も調べておきましょう」といわれる方もいます。臓器だけでなく人間を診るお医者さんなら、「眠れますか？ イライラしませんか？」と聞いてくれます。さらに、生

活まで診るお医者さんなら「仕事はどうですか？ 家庭はどうですか？」と聞いてくれるでしょう。つまり、「ストレス」の程度を知りたいのです。どんなストレスがどれほどかかっているのか。胃が痛いのは胃袋が悪いのではなく、脳にストレスがかかった結果であることを知っているからです。「なに？ 胃が痛いのに脳が悪いだろ?!」と思われる方もいません。

胃は脳から出る自律神経の働きに支配されています。脳がストレスを受け自律神経を介して胃酸をたくさん出した結果、胃が過重労働対策に力を入れて

の痛みを感じるのです。頭が痛い、腸が痛い、腰が痛いなどでも同様のことがいえます。私はどんなストレスがあるのか詳しく問診します。ときには聞きすぎて、怒り出す方もいます。「先生、ここは警察ですか？」と。でも、私にしたら詳しく聞かないと何もわからないのです。

病気の原因の多くが職場か家庭にあることを経験的に知っています。仕事のストレス

といえ、人間関係や長時間労働です。イヤな上司はいないか？ 同僚のイジメにあっているか？ 残業は月何時間なのか？ 月に100時間を超える残業は強いストレスとなり、さまざまな症状を引き起こします。人によっては「鬱」状態になります。自殺や鬱と関連が深いため、国は過重労働対策に力を入れて

ストレスはいろんな臓器に思いもかけない病気を引き起こします。胃にすれば胃潰瘍、お酒を飲み過ぎれば肝炎や膵炎、肉を食べすぎると胆嚢炎、といった具合です。腰痛は長時間座ってパソコンを打ったり、中腰での作業で起こります。嫌いな人が職場に居るといふストレスだけでも腰痛が痛くなることがあります。そうしたストレスに本人が気づいていないことは案外多く、問診をしていくうちに気がつくことがよくあります。ですから、体調が悪くなったときには、まず自分にどの程度のストレスがかかっているのかをよく考えてください。病気の多くはストレスが土台となって起こります。それに気づき、上手に軽減することが大切です。



ストレス ハンス・セリエ氏が1935年に用い、生命に生じたわずみの状態を表現する言葉として使われている。体外から加えられた各種の有害な原因に応じて体内に生じた障害と、これに対する防衛反応の総和。体に悪い結果となる現象すべてを併せてストレスと呼び、それを引き起こす原因をストレッサーと呼ぶ。

わちいんぱん