

## 病と健康をめぐる

## 中野重行 ニンゲン学

私たちが生きていく上でストレスを避けることはできません。ストレスを受けた時の心身の反応を理解するには、数百万年前の人類の誕生から約1万年前に農耕牧畜を始めるまで続いた狩猟採集時代に、人（ホモ・サピエンス）がどのようにストレスに反応したかを知ることが重要です。人の誕生から周囲の環境が変わっても人の体の構造や機能は大きく変わっていないからです。

避けられないストレス  
リラックスする時間を

ど筋骨格系などの症状です。いろいろな不安感、睡眠障害の他、長期間ストレス状態が続くと、うつ状態になることもあります。

現代の都市型生活では、天敵に遭遇することはほぼありません。しかし、これまで経験していないほど密集して生活していることがあり、人間関係のストレスは増えています。また、24時間社会で常に効率を求められ、時間に追われています。新しい機器や多様な価値観に適応する必要も生じています。

このように狩猟採集時代とは違った種類の持続的なストレスが生まれ、逃げられなくなっています。しかし、人の体の構造と機能は大きく変わってはいませんので、毎日の休息が十分に

取れないと、交感神経の緊張状態が続くことになり、十分な休息やストレス解消の時間を持つことにより、リラックスしたときに働く副交感神経優位の時間を持つことが重要です。（大分大学名誉教授、元同大病院長、ホームページは<http://www.apmc.jp>「中野重行ONLINE」）

＝随時掲載＝

狩猟採集時代は他の動物に遭遇したら、自分と相手の強さを比べて「戦つか、逃げるか、獲物にするか」

を判断して瞬時に対応しなければ命の危険がありました。その際、私たちの体は活動している時に働く交感神経が優位な状態になり、副腎という臓器からコルチゾールとアドレナリンというストレスホルモンが分泌され、戦闘態勢になります。

ただ、交感神経が優位な状態が続くと自律神経系（交感神経と副交感神経）

や内分泌系、免疫系に変調

を来して、体全体に症状が

現れます。例えば、頻脈や

動悸、胸の痛みなどの心臓

血管系、息苦しさなどの呼

吸器系、口が渇く、悪心な

どの消化器系、排尿の抑制

や頻尿など泌尿器系、発汗

や振戦（意識をせずに手足

などが震える）、かすみ目、

緊張性頭痛などの神経系、

筋肉痛や筋肉のけいれんな