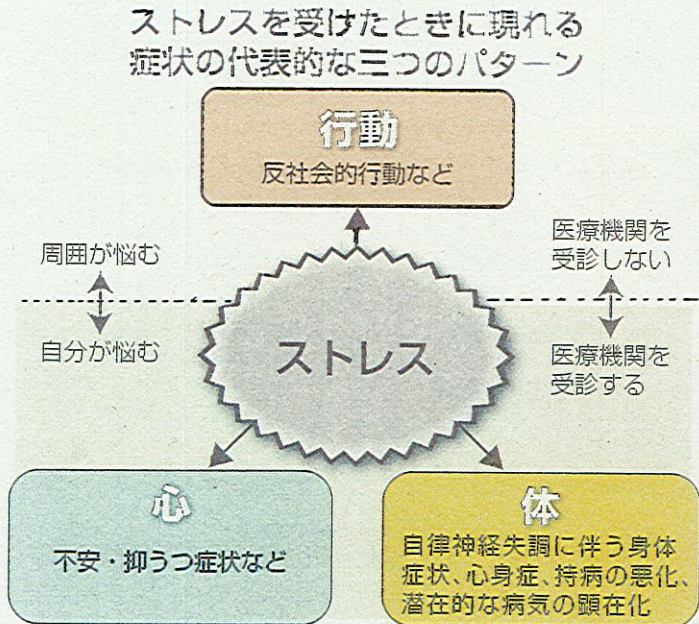


病と健康をめぐる

中野重行 ニンゲン学

現代はストレス社会といわれています。ストレスを受けたときにはどのような症状が現れるのでしょうか。持病が悪化して出るさまざまな症状や自律神経のバランスが崩れてさまざまな身体症状が出る(心身症)だけでなく、反社会的行為など行動面での症状が現れることがある点に特徴があります。

日常生活でのストレス状態は、一過性のものが多く、一人一人が合理的に対処することで解消できます。しかし、壁の厚みが弱い場合は、さらに空気を入れていくと、いずれ風船は破裂します。ゴム風船は、壁の最も弱い所が破れて破裂します。壁の厚みが弱い場合は、



反社会的行動もストレス状態

本人より周囲が悩むことに

風船で異なります。人も同じでその人の弱点に応じて異なります。

ストレス状態による症状は大きく次の三つのタイプがあります。【①主に心に症状が出る人】自覚症状として不安症状や抑うつ症状があります。【②主に体に症状が出る人】自律神経の

失調に伴う身体症状が出ます。心身症になったり、身体疾患の持病が悪化したり、潜在的な病気が顕在化します。【③主に行動に症状が出る人】反社会的行動として現れます。

①と②は症状に悩まされるため、医療機関を受診することが多いので治療を受けて改善することが出来ます。ただ、ストレス状態にあることを本人が気付いていないことがあり、その点を改善することが治療をする上で重要なポイントになることがあります。ストレス状態にあることを自覚できるようになると、ストレスァー(ストレス刺激、ストレスとなった重要な要因)について考えることができるようになり、対策を考へるきっかけになります。

③は本人が悩んで医療機関を受診することは少なく、反社会的行動の問題に本人よりも周囲が悩む結果になるのがこのタイプの特徴です。このようにストレスによる症状は大きく三つに分かれますので、ストレスへ対処する際に知っておいてください。

(大分大学名誉教授、元同大学病院院長、ホームページ <http://www.apmc.jp>「中野重行ONLINE」)

— 随時掲載 —