



## ストレスがいっぱいたまるとどうなるの

### 病気の原因になることがある

ストレスのない人はいないといわれます。しかし、長く持続させて、いっぱいたまってしまうと、頭痛や肩こり、高血圧、胃かいようななどの病気や、ノイローゼ、うつ病などの心の病気の原因になることがあるのです。

### ストレスの原因は

ストレス(ストレッサー)は、体の内側と外側からの、しげきやおさえつけによるきん張により起こります。

体には、常にさまざまなしげきやおさえつけが加わっています。暑さ、寒さ、放射線、外傷、出血、うえ、疲労などのしげきやおさえつけ、きょうふ(おそれ)、不安、悲しみなどの、精神的しげきやおさえつけです。

こういうしげきやおさえつけに対しては、神経やホルモンなどの、体の中のいろいろなしくみがはたらき、体を正常な状態にもどします。しかし、体に加わるしげきやおさえつけが強すぎると、体を正常な状態にもどすためのしくみがぐたびれて、体にさまざまな障害があらわれます。それが、ストレスによる体の不調と病気です。

ストレスを解消するには、十分な休養やすいみん(ねむり)をとること、しゅみなどによって、気分を変えることが必要だといわれています。(監修・保志 宏)

