



# 知っているようで知らない ストレスの Q&A



Vol.2

## ストレスが身体に およぼす影響



### ストレスはどのようなメカニズムで 身体に影響をおよぼすのですか？

個々のストレス反応は、脳が引き起こす通常の反応であるため、脳にマイナス刺激が加わると必ず起きます。

お化け屋敷に入った時の反応を、例に挙げてみましょう。多くの人は「動悸がする」「手足が震える」「音に敏感になる」「涙もろくなる」といった症状が出ると思います。これは「お化け」という恐怖に対するストレス反応です。この反応が後々障害（ストレス障害）になることはほとんどありません。

ここで注目すべきは、お化け屋敷での反応は「どのようなお化けが出ても、ほぼ全員が同様の反応を起こす」という点です。ストレス反応には「その反応様式は、ほぼ一定している」という特徴があり、次の3つのタイプの反応に集約されます。

#### 1. 侵入症状

「侵入症状」とは、刺激を受けた人の頭の中で、受けた刺激に対する怒り・悲しみ・

不安感情などを伴った光景や事象が繰り返して再現される現象です。悪夢につながることもあるものです。

それとは別に、以前受けた刺激が再び思い起こされることもあります（フラッシュバック）。そのため、侵入症状はマイナス思考に支配されることになり、さらにそれがストレス反応を引き起こす悪循環となります。

#### 2. 回避症状

ストレス反応が生じると、無意識のうちに「刺激を回避したい」という思いや行動が生じます。あらゆる刺激に対して拒絶的になり、脳に刺激が加わらないように、刺激をバリケードするようになるのです。

ところが、ストレス反応の原因となってしまうようなマイナス刺激は、受け身の刺激です。例えば、ブロックすることができません。逆に、能動的刺激であるプラス刺激がブロックされることとなります。また、すべての刺



福間 詳

【ふくま・しょう】

医療法人社団

横浜港北メンタルクリニック  
理事長

昭和58年、防衛医科大学校卒業。昭和60年、自衛隊中央病院精神科に入局後、自衛隊中央病院第2精神科部長を経て、平成18年より現職。医学博士、精神保健指定医、産業医。著書に『ストレスのはなし』（中公新書、2017年）等がある。

激を受け入れたくなくなるわけですから、何をすることも億劫になります。

ストレス反応が生じると、その刺激から逃れたいという無意識の思考や行動が生じます。

代表的な症状は、「物忘れ」「記憶力（新しく体験したことを覚える能力）低下」「活字が理解できない」「言葉が出ない」「過食・拒食」「コミュニケーション能力の低下」「一人になりたい・居なくなりたいという衝動」です。

#### 3. 過覚醒症状

ストレス反応が起きた時、脳は局所的な興奮状態にあります。一種のオーバーヒート状態と理解してもいいでしょう。

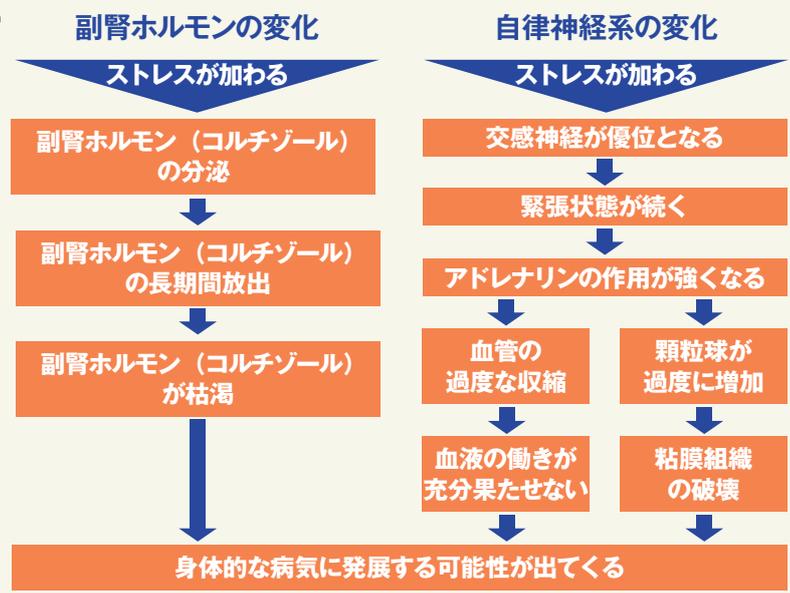
ストレス障害の患者の脳血流を分析すると、前頭葉から側頭葉にかけて虚血状態（動脈の血量減少による局所の貧血）にあることが知られています。興奮状態にある脳は刺激に対して非常に過敏になっているため、些細な刺激に対しても過敏に反応するようになります。「情動が不安定となりやすい」「イライラする」「涙もろい」「音・臭い・光に過敏」「頭痛・肩こり」「めまい・ふらつき」「耳鳴り・耳閉感」「のどの違和感」「ヒステ



## ストレスにより引き起こされる身体的な病気にはどのようなものがありますか？

「胃もたれ・吐き気・嘔吐」「下痢」「胸の圧迫感・呼吸苦・動悸」「手足のしびれ」「体温のコントロールがきかない」「微熱」「疲労感」「不眠」「懐疑心・警戒心」など、その症状は実に多彩です。

ストレス障害では、脳の変化に伴い体内の生理的な変化が生じます。代表的なものが、「自律神経系の変化」と「副腎ホルモンの変化」です。



このようなストレス反応に伴う症状は、突然現れることも特徴的です。一旦こうした症状が現れた際、早期に適切な対応がとられないと、症状は長期化したり慢性化したりします。

自律神経系の変化は、まず交感神経が優位となり緊張状態となります。緊張が続くと、アドレナリンの作用が強くなります。アドレナリンの作用が強くなると、血管を過度に収縮させて血流障害を起こしたり、顆粒球（白血球の成分の一つで、殺菌作用のある成分を含んだ顆粒を持っている）が増加したりします。血液は全身の細胞に酸素と栄養を送る役割を持ち、老廃物や有害物質を回収・排泄する働きもしていますが、血流障害によりその働きが十分に果たせなくなります。また、過剰な顆粒球の増加は、常在菌のバランスを壊し、粘膜組織を破壊することになります。

副腎ホルモンの変化については、ストレスが加わると、副腎ホルモンの一つであるコルチゾールを分泌し、ストレスを緩和しようとして、コルチゾールが長期間放出されると、生命を維持するために重要な副腎ホルモンが枯渇することになります。

これらの変化は、命にかかわるような恐ろしい病気（心筋梗塞、脳梗塞、動脈瘤、がんなど）に発展する可能性も指摘されています。

ます。ストレスに頻繁に認められる主だった症状には、以下のものがあります。

- ① 消化器系の症状（胃もたれ、胃痛、吐き気、嘔吐、下痢、のどの渇きなど）
- ② 呼吸器系の症状（呼吸苦、胸の圧迫感など）
- ③ 循環器系の症状（心拍数の上昇、血圧の上昇、手足の冷え、ふらつき、めまい、耳鳴り、耳閉感、不整脈、動悸など）
- ④ 筋肉・骨格筋系の症状（手足のしびれ、頭痛、肩こり、脱力など）
- ⑤ 聴覚・味覚系の症状（耳鳴り、難聴、めまい、味覚の変化など）
- ⑥ その他の症状（脱毛、微熱、まぶたのけいれんなど）
- ⑦ 合併しやすい病気（不整脈、带状疱疹、突発性難聴、偏頭痛、じんましんなど）

これらの変化は、体の多くの臓器の機能と直結していますから、多種多様な身体症状が出現します。一般的に、あらゆる病気は一系統の臓器の障害です。例えば消化器系の病気の場合には、循環器系の病気とリンクすることは基本的にはありません。しかし、ストレス障害はすべての臓器をつかさどる脳の機能障害ですから、あらゆる臓器が障害される可能性があります。前述のように、様々な症状が出現します。しかもある時、同時多発的に症状は現れるのです。そのため、多くのストレス障害の方はとんでもない病気になってしまったと思いき、いくつもの診療科を次々と受診することが少なくないのです。