

ストレス

都丸内科医院

院長 都丸昌明 先生

現代人は老若男女を問わず、さまざまなストレスにさらされている。ストレスが要因となって健康障害（胃潰瘍、高血圧、糖尿病などの身体症状や不眠、不安などの精神症状）を惹起する人も少なくない。

ストレスの種類としては生理的ストレス（感染、飢餓、過労など）や物理的・科学的ストレス（暑さ、寒さ、けが、騒音など）も知られているが、最近では、最も問題となるのは心理的、社会的ストレス（職場における精神的病気）といえるでしょう。高度成長期とバブルがはじけたあとの現在の不況期とではストレスの種類も異なりますが、今までに言われてきた主な症状や症候群をあげますと、出社拒否、退却神経症(逃避型)、燃えつき症候群、テクノ依存症(或いはテクノ不安症)、アルコール依存症、配転うつ病、サンドイッチ症候群、定年前うつ病、定年後うつ病などがよく知られています。

このほか、勤労者の精神的病気として、青い鳥症候群、単身エレジー症候群、帰宅恐怖症候群などありますが、紙数の関係で詳細は省略します。

ストレスに対処する為にはまずストレスによる症状を発見することが大事になります。それには次の症状に注意して下さい。

- ①睡眠・食欲・便通の変化
- ②いらいら・不安・抑うつ
- ③身体症状
- ④意欲、集中力の亢進や低下、多弁、無口、外出の増加、引きこもり
- ⑤飲酒、喫煙、コーヒーなど嗜好品や食事や趣味の変化

それぞれのストレスを自覚した上で運動、栄養、休養のバランスの崩れを発見し十分な休養を心がけることが健康維持、回復の早道である。

悩みや色々な症状がある場合は心療内科の専門医や精神科の専門医等に受診して下さい。