

ストレスから生じる健康障害について

ストレスとは外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことをいいます。些細なことで生じるストレスですが、放っておくと様々な健康障害を引き起こすことを皆さんはご存知でしょうか。今回はストレスが体に与える影響について取り上げていきたいと思えます。

■ストレスについて



ストレス要因（ボールを押さえつける力）

ストレス要因とは、こころや体にストレスを生じさせる外部からの刺激のことをいいます。外部からの刺激には、環境的、身体的、心理的、社会的と様々な要因があげられます。（ストレスの原因となる外部刺激をストレッサーといいます）



ストレス反応（ボールの歪み）

ストレス反応とは、ストレッサーに適応しようとする際に生じるこころや体の反応のことをいいます。具体的には不安、抑うつ、怒りなどの心理的反応、倦怠感、不眠、頭痛などの身体的反応、喫煙や飲酒量の増加や仕事でのミスや事故の増加などの行動的反応などがあります。

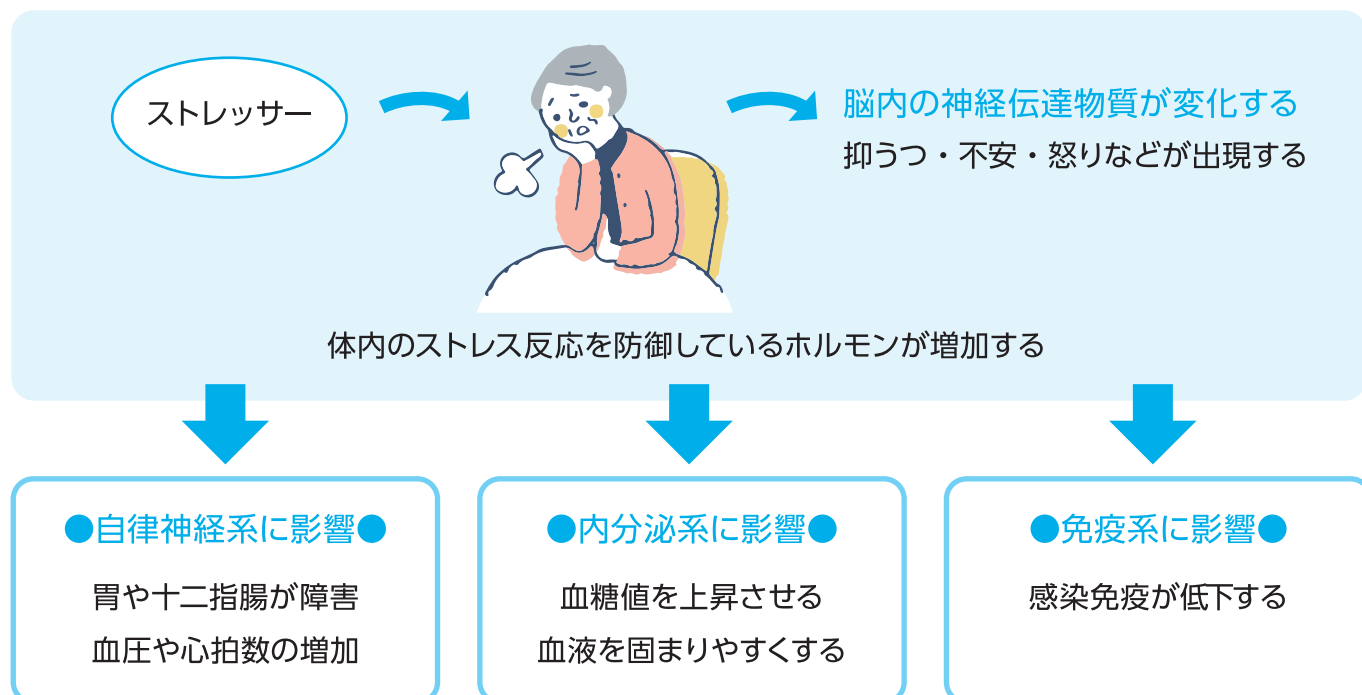


ストレス耐性（ボールの弾力性）

ストレス耐性とはストレスに耐えられる強さのことをいいます。日常生活で降りかかるストレスに対してどのように適応・対処ができるか、どの程度耐えられるかは個人差があります。

厚生労働省 こころの耳 15分で分かるセルフケア：<https://kokoro.mhlw.go.jp/selfcare/>

■ストレスから引き起こされる健康障害



■ストレスが原因で起こる病気

高ストレスな状態が続くと以下のような病気になるリスクがあります。

循環器系	高血圧症 狭心症 心筋梗塞 など
内分泌系	糖尿病 など
消化器系	胃・十二指腸潰瘍 過敏性腸症候群 など
呼吸器系	過換気症候群 気管支喘息 など
神経・筋肉系	頭痛 腰痛 など
皮膚科領域	慢性蕁麻疹 アトピー性皮膚炎 円形脱毛症 など
精神疾患	うつ病 適応障害 など



ストレスが原因でおこるところやからだの病気を予防するためには、自分の心の状態（ストレス状態）や、自分のからだでストレスの影響を受けやすい部分を知り、早めの対処行動をとることが大切です！



■ストレスチェックを受けよう！

ストレスチェックとはストレスに関する質問（選択回答）に回答し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処をしたり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらうなど、メンタル不調を未然に防ぐことができます。

6月病に気を付けよう！

皆さんも1度は「5月病」という言葉を聞いたことがあると思いますが、近年では「6月病」にかかる人が増えてきています。どちらも適応障害の一種とされていますが以下のような違いがあります。

5月病：5月の連休明けごろに、主に新入社員や新入学の学生などに見られることが多い心身の不調です。4月からの環境変化がストレスとなって発症するもので、急性の適応障害といえます。



6月病：新社会人だけでなく転職や異動・昇進などをした人や、環境が大きく変化した子供や主婦にも現れると言われています。周りの環境変化に適応しようと緊張状態が続き、自分でも気づかないうちにストレスや疲労をため込み徐々に心や体に不調が出現し、慢性的に続くものといえます。



梅雨の時期の不安定な気候も影響し、なんとなく体がだるく不調を感じるなど人によって個人差はありますが、不調がさらに続くとうつ状態となり、「うつ病」を発症してしまう可能性もあるので注意する必要があります！

- 【参考文献・資料】
- 厚生労働省：ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html>
 - 厚生労働省：こころの耳 ストレス軽減ノウハウ <https://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/nh001/>
 - 中央労働災害防止協会（2019）「心の健康づくりのための心理相談担当者 必携」
 - 日本成人予防協会：6月病 ～今話題の健康ワード！～ https://www.japa.org/tips/kkj_1906/