

イライラがあなたの心臓を攻撃する

ストレスと心臓病

完璧主義のタイプAが危ない！



生活習慣病シリーズ[7]



ストレスとは何か？

現代はストレスの時代だといわれます。しかし、人間は生きているかぎり、ストレスとまったく無縁でいるわけにはいきません。

ではストレスとは、いったい何なのでしょう。

医学的には、ストレスとは、何かの力（ストレッサー）が加わって、身体の中のバランスがくずれ、ゆがみが生じた状態です。このストレッサーには、つぎのようなものがあります。

- ①寒さ・暑さ、騒音など物理的なもの
- ②酒・タバコ、排気ガスなど化学的なもの
- ③栄養の偏り、肉体疲労、病原菌の感染など生理的なもの
- ④怒り・不安・緊張、精神的な苦痛、仕事や人間関係のトラブルなど心理・社会的なもの

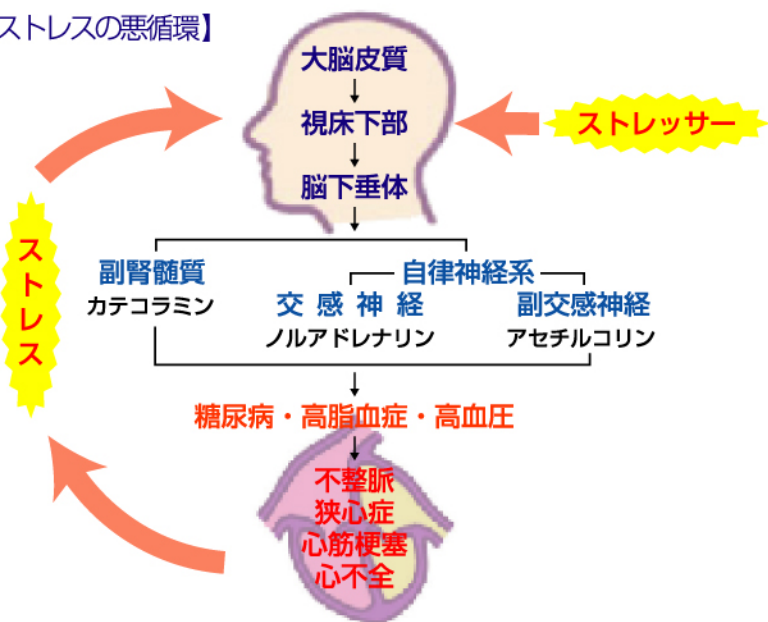
ストレスと心臓病

この中で、「このごろストレスが多くて」などと一般的に使われるのは、上記④の心理・社会的ストレスです。この心理・社会的ストレスは、心臓病や、最近多くなっているうつ病と深い関連があります。

ストレスによって、私たちの身体にはストレス反応が生じます。ストレス反応とは、敵に出会って、戦うか逃げるかしなければならない状態になることだ、ということができます。そのために、力を総動員しようとして、身体の中にはさまざまな変化が起こるのです。

ストレスとなる力が加わると、交感神経の働きが高まり、ノルアドレナリンなどが分泌されます。すると血圧は上がり、心拍数が増加します。その結果、不整脈や狭心症が起こりやすくなります。不整脈や狭心症などの発作が起きると、それがまた大きなストレスとなる——というように、ストレスの悪循環におちいることになります。

【ストレスの悪循環】



蓄積するストレスと引き金となるストレス

心臓にとって怖いのは、慢性的なストレスで心身の疲れがたまっている時に急激なストレスに襲われることです。

たとえば、仕事のノルマに追われ、深夜労働が続いていた時に、取引先の倒産を知らされた場合などです。あるいは逆に、家族の介護に疲れはてていた主婦が、介護していた人が亡くなって、突然、緊張状態が終わったなどという場合もあります。

慢性ストレスが続くと、動脈硬化や免疫力の低下などが起こり、身体が弱ってきます。そこへ急性ストレスが加わると、急激な血圧上昇や血液の凝固などの変化に身体が耐えきれず、急性心不全や心筋梗塞の発作が起きやすいのです。

ストレスはいろいろ

私たちはだれでも、人生のさまざまな局面で、生活上の大きな変化に遭遇します。それらの出来事が、どれだけ強い心理・社会的ストレスとなるのかを具体的に示したものが下の表です。

【心理・社会的ストレスの強さ】

*家庭	*仕事・学校	*その他	強
配偶者の死亡	リストラ	自分の病気・けが	↑ ストレスの強さ ↓
離婚	定年退職	妊娠	
別居	転職	性的困難	
家族の死亡	配置転換	経済状態の変化	
結婚	昇進・左遷	親友の死亡	
家族の病気	受験・進学	ローンをかかえる	
新しい家族が増える	上司とのトラブル	禁酒・禁煙	
配偶者との論争の回数の変化	仕事の状況が変わる	住居が変わる	
子供が家を去る	転校	睡眠習慣の変化	
姻戚とのトラブル	食習慣の変化		
配偶者が仕事を始める、または止める	盆・正月		弱
家族の会話がなくなる	近隣とのトラブル		

ストレス反応には個人差がある

しかし、ストレスに対する反応には個人差があります。同じ出来事を経験しても、強く感じ、激しく反応する人もいれば、それほどでもない人もいます。ですから、単純に数値で表すことは難しいのですが、明らかにストレスと心臓病との間には深い関係があります。

個人差については、いろいろな要素を指標に、心理テストなどが行われていますが、いずれも心臓病を発症しやすい性格や行動パターンがあることを示しています。

「タイプA」が危ない！

心臓病との関係では、性格や行動パターンは、だいたい2つのタイプに分けて考えられます。

●タイプA

完璧主義で「こうあらねばならぬ」という信念を強く持っており、責任感は強いが、他人に対しては相手の気持ちを考えず、一方的に世話をやく傾向があり、独りよがりなナルシシスティックな性格傾向があります。

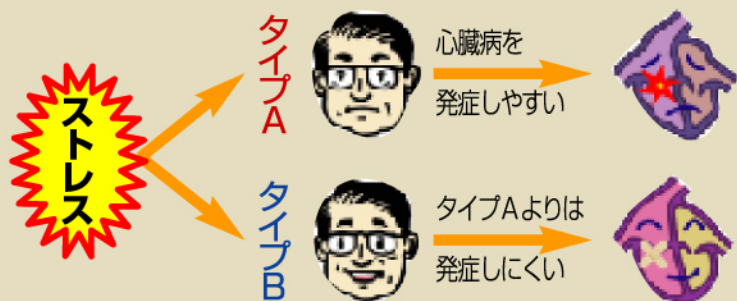
反面、仕事や勉強に対しては、まじめにがんばるので、社会的に成功する人が多いといえます。

●タイプB

物事を完璧になしとげたり競争に勝つよりも、のんびりとマイペースでいこう、というタイプです。仕事でも、ストレスをためこんでがんばるのではなく、まわりの状況をみて判断ができます。

2つのうち、ストレスから心臓病を発症しやすいのはタイプAですが、努力して行動パターンをタイプBに変えることにより発症を防ぐことができます。

しかし、うつ病をもっている人は、タイプBに変えるだけでは不十分で、同時にうつ病の治療をすることが必要です。



仕事のストレスと突然死

このごろの経済や産業の状況を反映して、職場のストレスが増加し、心身の健康障害や過労による突然死などが問題になっています。

仕事によるストレスは、職場の要求が働く人の心身の能力を超える場合、また働く人へのサポート体制が十分でない場合、あるいは職場内のコミュニケーションがうまくいかない場合に起きやすいといえます。

たとえば、作業速度が働く人の能力を越えて速すぎる、そして仕事の遂行に困難を感じても相談できる相手や解決方法がない、あるいは職を失う不安を感じる、などが考えられます。



過労死と労災認定

厚生労働省の「過重労働による健康障害を防ぐために」というリーフレットによれば、「1ヵ月の残業時間が月45時間を超えると過労死の可能性が生じ、80～100時間を超えるとリスクが高まる」としています。労災認定を申請するケースも増えています。万一のため、残業が多くなったと感じたら、勤務状態を自分で記録しておきましょう。また、症状の出る3～6ヵ月前から精神的ストレスが続いた、というケースが多いので、その点にも注意しましょう。

上手なストレスの防ぎ方

ストレスは「人生のスパイス」とよくいわれるように、困難を乗り越える喜びや生きがいとも関係しており、一概に悪者だとは決めつけられません。問題は、乗り越えられないほどの過重なストレスを受けた場合です。

そんな時はがんばりすぎず、医師に相談しましょう。その際、最近、どんな自覚症状があるか、仕事の状況はどうかなど、日記やメモをつけておくと診断がしやすくなります。

<ストレスを蓄積させないために>

- 完璧主義もほどほどに
- 生活のリズムをととのえる
- 没頭できる趣味を持つ
- 仕事時間中に時々休息をとる
- 休日は仕事を忘れる
- 何らかの運動をする
- 家族や友人との団らんを大切に
- 入浴はぬるめのお湯でゆっくりと
- 適度な飲酒
- タバコはストレス解消にならない
- 小魚・牛乳をとり、カルシウム不足にならないように
- 睡眠を十分に

(眠れない時は医師に相談して睡眠薬を処方してもらうのもよい)



<ストレス・チェックリスト>

最近1ヵ月間の自覚症状について、チェックしてください。
4項目以上あてはまったら、相当ストレスがたまっています。

※厚生労働省の自己診断チェックリストより

- ☐ イライラする
- ☐ 不安だ
- ☐ 落ち着かない
- ☐ ゆうつだ
- ☐ よく眠れない
- ☐ 身体の調子が悪い
- ☐ 物事に集中できない
- ☐ することに間違いが多い
- ☐ 仕事中、強い眠気に襲われる
- ☐ やる気が出ない
- ☐ へとへとだ(運動後を除く)
- ☐ 朝起きた時、ぐったりした疲れを感じる
- ☐ 以前とくらべて、疲れやすい



監修	東京女子医科大学 循環器内科教授	笠 貫 宏
発行	財団法人	日本心臓財団
推薦	社団法人	日本循環器学会
制作	株式会社	日経ラジオ社

2003年12月発行