

健康商談室



简单易行的应激反应消除法③

由应激反应引发的种种疾病

心灵与身体是密不可分的

正如以往人们所说的那样“病从心起”，人的心情是会给疾病带来巨大影响的。特别是最近一段时期的研究表明，来自精神方面的应激反应固然会给人的心灵、同时更会给人的身体带来疾患。

我们往往会比较坦然地接受自己身体上的不适或衰弱。可是，我们却很难接受自身心灵所出现的衰弱或不适。

被称为身心症(心身症)的诸多疾病，正是心灵出现特殊不适的一种表现。就好比借助肉体来传达心灵所出现的不振，从而让本人意识到发生了什么。

主要的身心症

主要由精神性应激反应等心理原因引发的疾病即身心症，可分为以下几种。

当然，不是说以下疾患的所有病因，都缘于心理因素，有时它们也会是某种单纯的生理疾患。

◆胃溃疡、十二指肠溃疡

就像人们在情绪、心情不好时会说“胃疼”一样，人的肠胃是特别容易被精神性应激反应所影响的器官。

如果每年一到某个时期，胃、十二指肠溃疡便出现反复复发那么，其身心症的要素就很强了。

◆大肠症候群

大肠症候群分为①腹泻型、②便秘型、③腹泻与便秘交替型、④胀气型四种。

最常见的是腹泻型。由于这种类型会使便意失控，因此它往往给人带来不敢放心坐电车、害怕坐车上班等等问题。而胀气型有时则会导致严重腹痛。

◆头疼

导致头疼的原因实在很多，据某学者称，

健康相談室

気軽にできるストレス解消法③

精神的ストレスが原因となるあんな 病気・こんな病気

心とからだは切り離せない

昔から「病は気から」といわれるよう、人の気持ちが病気に与える影響は大きいです。とくに最近では、精神的なストレスが、心の病気はもちろん、からだの病気にとっても原因になっていることが明らかになってきています。

私たちは、からだが不調であったり弱っていることは、割に平氣で認めます。ところが、心が弱っているとか不調であるとかいふことは、なかなか認めようとしません。

心身症と呼ばれる多くの病気は、とくに心が不調であることの現れです。まるで、心がその不調をからだに反映させて、本人に知らせようとしているかのようです。

おもな心身症

精神的なストレスがあもな原因となる病気、つまり心身症には、次のようなものがあります。

もちろん、こうした病気のすべてが心の不調によるものであるということではなく、単純にからだの病気である場合もあります。

◆胃潰瘍・十二指腸潰瘍

つらい思いをするときに「胃が痛くなる」といわれるよう、胃腸はとくに精神的なストレスの影響を受けやすい臓器である。

何度もくりかえす胃・十二指腸潰瘍や、毎年同じ時期になると不調になるケースは、心身症的な要因が強い。

◆大腸症候群

①下痢型、②便秘型、③下痢と便秘の交代型、④ガス型の4種類がある。

有 36 个因素可以引发头疼。

而心理因素引起的心因性头疼，又可分为偏头疼和紧张性头疼等。最好是进行详细检查，要是查不出具体原因的话，那么其心因性的可能性就很大了。

◆高血压

出人意料的是，在中高年人群中出现的本能性高血压当中，大多数情况都主要是由于应激反应这一原因而产生的。治疗这种高血压，只要训练自己宁气静心，就可以让血压降下来。

◆圆形脱发症

头发出现小豆大小或是硬币大小、严重时甚至出现直径达 5 厘米左右的圆形脱发现象。有时还会出现多处脱发的情况。

精神负担等因素被认为是导致身心症发作的元凶，可是最近，也出现了不少属于自我免疫疾患的病例。

◆自律神经失调症

大多为心跳心悸、发冷、血气上冲(脸热)、头疼、手脚发麻以及头晕等等，不一定在身体哪个部分，接二连三地出现不适，即所谓原因不明的身体欠爽。

40 岁过后的女性，出现更年期障碍时表现出的也是相同症状。

★此外，作为身心症，有时也会出现因写字过度而引起的神经痛、斜颈(歪脖)、梅尼尔氏综合症、过度呼吸症候群、神经性尿频、神经性呕吐、神经性嗳气、失眠以及阳萎等症状。

(未完待续)

摘自《宽裕的心境能带给您健康 — 简单易行的应激反应消除法》



下痢型がいちばん多く、このタイプはいつ便意をもよおすかわからないため、安心して電車に乗れなくなり、出勤が怖くなるなどの問題があ起りがちである。ガス型は、ひどい腹痛を起こすことがある。

◆頭痛

頭痛の原因はじつに多く、ある学者によると 36 の原因があるといわれる。

心因性の頭痛には偏頭痛や緊張性頭痛などがある。よく調べてもらって原因がわからないものは心因性の可能性が大きい。

◆高血圧

中高年の一次性高血圧(本態性)の場合、ストレスが大きな原因となっているケースが意外に多い。このタイプの場合、心を安定させる訓練をすると、それだけで血圧が下がってくる。

◆円形脱毛症

頭髪が、あざき大から、硬貨大、さらにひどくになると直徑 5 センチぐらいに丸く脱毛してしまうもの。いくつかできるケースもある。

精神的な負担などが原因の心身症が多いといわれていたが、最近では自己免疫疾患のケースも多いとされる。

◆自律神経失調症

動悸、冷え、のぼせ、頭痛、しびれ、めまいなど、一定の場所に偏らずに、全身のさまざまなかゆみや不快感をつぎつぎに訴え、いわゆる不定愁訴が多い。

40代以降の女性の場合、更年期障害でも同様な症状が起こる。

★このほか、書痙、斜頸、メニエール病、過呼吸症候群、神経性頻尿、神経性うう吐、嚥気症、不眠、インボテンツなどが、心身症として現れることがあります。
[次号に続く]

「心のゆとりが健康を生む—気軽にできるストレス解消法」(株 社会保険出版社発行)より抜粋