

健康通信 しずおか

No.26

2014
7月

TRANSITION TO HEALTH (026)

薬に頼らないメンタルヘルス対策 ④

～ ストレスを味方につける ～

「心の病は心で治す」 前号では、～不眠・うつ病を食事で治す～と題してお話した。その要点は、現代人に急増中のケレル脳や、イライラ、うつ病を予防するには **GI 値の低い食品** がよく、**ご飯に味噌汁、豆腐、納豆** などの「**氣**」を養い、「**頭**」を良く働かせる「**米**」と「**豆**」を中心とした日本食・**和食**をきちんと食べるのが良く、心の平穏が保たれる。また、**バナナ**も手ごろな食材としてお奨めである。今回は、“ストレスを味方につける”方法についてお話ししましょう。

“抱擁ホルモン・愛情ホルモン”といわれる“オキシトシン”について

オキシトシンという**子宮平滑筋収縮作用、乳汁分泌促進作用**をもつとして古くから知られるホルモンがある。これは**脳下垂体後葉**から分泌されるホルモンで、分娩時の**子宮の収縮**と**分娩の誘起**、乳腺からの**乳汁分泌**や生殖腺への制御作用などで知られている。赤ちゃんの手によって乳房が刺激され、乳首を吸われることによって、母親のオキシトシンの分泌が促される。また、子供への影響として、脳の基礎が出来上がる**3～4歳頃**までに**母子の強い絆**が築かれ**愛情表現豊かな**子供に成長するという。妊娠していない女性や男性でもオキシトシンは分泌され、**夫婦・恋人同士、親友同士の結びつき**にも密接に関係している。オキシトシンには**人間関係を円滑にし、他人への信頼を高める**働きがあるという。

“オキシトシン”は両刃の“ストレスホルモン”でもある

最近の研究で、**オキシトシン**は**ストレス**と関係し、**不安や恐れ**などを**引き起こす**ことが分かった。また、逆に**ストレス反応**を**軽減させる**作用があることも分かった。たとえば、友人に嫌われたり恋人に振られたり、あるいは同僚や上司との人間関係がうまくいかないときは前者の場合で、**不安や恐怖心**が起これり**抑うつ状態**に陥ることもある。一方、自分が**愛されている**と感じたり、**必要とされている**と感じたりするときは後者の場合で、**心が満たされ充実感が湧いてくる**。

つまり、オキシトシンは、**心の健康状態を良くすることも悪くすることも出来る**^{両刃}の剣なのである。また、オキシトシンが**過去の社会的なストレス**を**記憶に植え付ける**ことで、**後に同じような状況を経験すると、不安や恐怖を呼び起こす**ことが分かった。**プラスの感情とマイナスの感情を共に引き起こしうるオキシトシン**。**周囲の人と調和のとれた関係を築くように心がける**ことで、**オキシトシンをマイナスではなくプラスに働かせる**ことができる。**その鍵はあなた自身の心の持ち方が握っている**。心配事や不安・恐怖を抱えている時に信頼できる人に抱きしめてもらうと、それだけでふわ～とした何とも言えないいい気持ちになり安心する。つまり、安心できる相手に**抱擁・ハグ**されると**脳下垂体からオキシトシン**が分泌され、**絆を強め社会的行動を高め、親子や夫婦の間の距離を縮める**効果がある。オキシトシンが十分に分泌されると、**脳の疲れは癒され、気分は安定し、人に対する信頼感が増し、心地よい幸福感**がもたらされる。

公益財団法人 静岡県産業労働福祉協会

〒421-0113 静岡市駿河区下川原 6 丁目 8 番 1 号

TEL054(258)4855(代) FAX054(258)4403

<http://www.kenshin-shizuoka.net>

E-mail:info@kenshin-shizuoka.net

How to make stress your friend (ケリー・マクゴニガル)

さてここで、1977年生まれの若き女性健康心理学者で、雑誌『International Journal of Yoga Therapy』の編集長でもある Kelly McGonigal (ケリー・マクゴニガル) 氏を紹介しよう。彼女は、心理学・神経科学・医学の最新の研究結果を使って、個人の健康や幸せに役立つ実践的な内容を指南する講座を開き注目を集めている。その彼女のプレゼン” How to make stress your friend (ストレスを友達にする方法)” (2013年6月 TEDGlobal 2013) が YOUTUBE で見ることが



ができる(日本語字幕版あり)。彼女は次のように話していた。ストレスを感じることで体が身体に悪いのではない。「ストレスが身体に悪い」と信じることで身体に悪いのだ。彼女は過去10年間、健康心理学者として、「ストレスは健康の敵だ」と教え、「ストレスは取り除くべきものだ」と主張してきたが、それは間違いであった。ウィスコンシン大学で実施された全米での3万人を対象にした8年間にわたる研究(2012)を引用していた。それによると、ストレスにより死のリスクが43%も高まったのは、「ストレスが健康を害する」と信じている人々だけであって、「ストレスは害ではない」と信ずる人々にあっては、ストレスが高まっても死のリスクは高まらず、死亡率は最も低かった。だとすると、



全米で毎年2万人以上が、「ストレスが身体に悪い」と信じることで死んでいることになる。

普通、ストレスを感じると心臓の鼓動が速くなり、呼吸が荒くなり汗が吹き出す。一般的には、不安やプレッシャーに対応できていない兆候だと考えてしまう。しかし、酸素を多く含んだ血液を脳や身体の隅々まで送り込んで、これから迎え撃つ課題・難問に備えるための現象だと考えると、身体の反応も変わってくる。ハーバード大学の研究(2012)によると、通常、ストレスを感じると血管は収縮するのだが、「ストレス反応は有益だ」、「ストレスは身体に害ではない」と信じていると、心臓の血管は収縮しなかった(下図)。つまり、考え方を変わると身体の反応も変わるのだ。典型的なストレス反応では、心拍数は増加し血管が収縮する。慢性的なストレスが心臓血管疾患の原因になるのはこのためである。ところが、「ストレス反応は有益だ」と思えば、血管は弛緩したままで心臓血管系に悪影響を及ぼさない。この心臓の

反応の違いは、50歳で心臓発作を起こすか、90代まで健康を維持できるかという違いを生み出し得る。受けるストレスに対して「これは課題・難問に対処できるように体が反応しているのだ」「ストレス反応は有益だ」と思えば、ストレス反応がより健康的なものになるというのだ。考え方の違いひとつで、「50歳で心臓発作」を起こしてしまうのか、「90代まで健康」で長生きできるのか、というほどの大差になるのだ。ここに私・丸山は、未だ十分には解明されていない「心と治療のメカニズム」の「ここ」の動きの神秘性を感じずにはいられない。



実は脳だけでなく心臓にも、オキシトシンの受容体があって(右図)、「ストレス反応は有益だ」と信じている人では、ストレスの影響から心臓血管系を守る自前の抗炎症薬としてオキシトシンが働き、ストレスによる心臓の損傷を癒し、心臓を再生してくれるのだ。ところが、「ストレス反応は有害だ」と思っている人ではオキシトシンがこのようには作用してくれない。一般にストレス反応でオキシトシン



が放出されると、人は他の人の支えを求めたくなり、誰かに自分の気持ちを打ち明けたくなるのだ。“人との接触”を求めるときに、さらにオキシトシンが分泌されて、ストレス反応がより健全なものになり、ストレスからより早く立ち直れるようになるのだと。ストレス反応には、ストレスからの回復能力が組み込まれており、それを機能させるためには、

“人との繋がり”が必要不可欠のようだ。ニューヨーク州立大学の調査(2013)では、人助けをする人は、ストレスに曝されても死亡率は上がらなかった。人助けする際にオキシトシンが分泌され、血管はリラックスし、心臓のダメージは回復する。他者への“思いやり”が、自己の“回復力”になり、更なる“健康”へとつながるのだ。実際、人助けをする人は健康で長生きしているようだ(丸山)。人はストレスに曝された時に“人との繋がり”を求めることで回復力を生み出す。“思いやりの心”は“人との繋がり”に意義と喜びを見出し、高鳴る鼓動は力とエネルギーを与えてくれる。ストレスへの対処が上手くなるだけでなく、人生の困難に対処できること、自分を信頼すること、そして一人で立ち向かわなくてもいいのだと理解できれば、あなたはもう決して一人ではないのだ。嫌なことを避けるよりも人生に意義を求め、それに伴うストレスに対処できると自分を信じることが良い選択であり、健康に良いのである。

おわりに 「嫌なことを避けるのではなく意義を見出すこと」「ストレスに対処できる自分を信じること」そして、“人との繋がり” 常日頃の「スキンシップ」が大切であり、「一人きりにしない・ならない」ということも重要なのだ。