

ストレスを減らす一番の近道は、 からだの調子を整えること

夏前のこの時期は、新しい人間関係や環境によって疲れが出やすいころ。できることなら常にストレスをためずに元気に過ごしたいものです。医師の佐野正行さんにストレスをためない工夫について、教えていただきました。

“暮らし”を変えれば
カラダも変わる!
vol.02

病気の原因は 心のバランスの乱れ

「病気」はいきなりなるものではなく、段階を追ってつくられます。たとえば胃潰瘍は胃壁が削れて穴があく病気ですが、いきなりそうなるわけではなく、症状としてはつきり現れる前から見えないうちで異常が起きています。まずストレスによって心のバランスが崩れると同時に、自律神経のバランスが崩れます。自律神経はからだのすべての機能をコントロールしているのです。自律神経の不調が続けば検査値や形の異常が起きて「病気」として現れてくるのです。

自律神経のバランスの乱れによって、胃が痛くなったり、便秘や下痢になったり、うつなど心の病にもなります。

若い女性では喉の不調を訴える方も多く、喉にできものがあるような違和感から診察に来る方がいますが、喉に形の異常は見つかりません。それなのになぜ違和感を感じるかといえば喉の機能がうまく働かなくなっているからです。何かを飲み込もうとするとうまくいかなかったとき、もう一度ちゃんと飲み込もうとすると緊張してうまく飲み込みにくくなくなり、ますます意識がうまくなり、喉が動きにくくなってしまふのです。遠足前に眠れないのもこうした神経の緊張によるものです。患者さんに「ストレスはないですか？ ストレスがあると、こうしたことがよく起きますよ」と話すと、「そういえばストレスがありません」と気付き、安心して症状が消えてしまうこともあります。その症状がストレスによるものだと気付いて原因を取り除けばいいのですが、気付かずに放置すれば悪化し、「病気」と診断される状態にまでなってしまう場合もあるので注意が必要です。

ストレスはがんの原因にも。 軽視せずにしっかりケアを

乳がんは左右どちらか一方にできますが、どちらにできるかで原

因の傾向があるといわれています。これはあくまで統計上のデータですが、右側の乳がんは家庭内の問題など日常的で長期的なストレスが継続し、ストレスに無自覚の場合が多いといわれています。一方、左側の乳がんは、ある特定の時期、明らかに仕事が忙しく、大きなストレスを自覚している場合が多い傾向にあります。

手術治療では患部となる乳腺の一部だけを切除する部分切除術が行われることが増えていますが、手術が無事うまく済んでも、また同じストレスがかかれば残っている乳腺に負担がかかって再発してしまいます。右側の乳がんの場合はストレスの自覚がなく、原因を取り除こうとしないので再発率は高くなります。ストレスを軽視せずにきちんと見ていくことは、健康を保つためにも大切なことなのです。

からだを整えれば 心も整ってストレスが減る

健康に過ごすためには、いかに

ストレスを減らしていくかが重要です。その方法には以下の3つが考えられます。

- 1 ストレス要因から距離を置く
- 2 心をコントロールする
- 3 からだの調子を整える

1 が一番手っ取り早い方法です。ストレス要因が仕事なら、休職するのもいいでしょう。人間関係がストレスとなることも多いものですが、とくに職場では、いやな人と会うのを避けることができ

ません。いやな人と一緒に仕事をしなければならぬなら、他の人に間に入ってもらうとか、報告はメールですませるなど、できる限りの対策をとることが大切です。

2 は時間がかかりすぎます。物事をネガティブに捉えてしまいがちな人が急にポジティブになろうとしても難しいものですが、長期的に整えていくことは可能です。相手のよいところを見ようとするのはとても有効です。

3 は一番現実的で必ず効果が出る方法です。たとえば頼まれごとで、「元氣なら笑ってできること

も、疲れているときは「なんで今？」「自分でやればいいのに」などと不満が出やすくなります。疲れているとストレスに感じるこ

しっかり睡眠をとって ストレスを毎日リセット！

からだの調子を整えるためには、まず栄養バランスのとれた食事をきちんととること。そして夜は睡眠をしっかりとることです。人は睡眠中に細胞を修復し、頭の中を整理してからだの調子を整えています。眠ることで多くのストレスが解消されるのです。

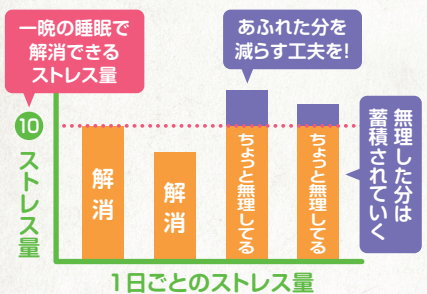
たとえば、一晩の睡眠で解消できるストレス量を「10」とします。一晩ぐっすり眠れば翌朝にはストレスが「0」になります。もしス

トレスが「11」たまったら、一晩眠っても「1」は翌日に持ち越されます。このストレスの持ち越しをしないように調整する工夫が必要です。

ストレスがたまると、夜、暴飲暴食をしがちですが、アルコールを飲めば睡眠の質が悪くなり翌朝に疲れが残ってしまいます。飲みに行けば愚痴も言えるのでストレス解消になりそうに思えますが、逆に疲れをためる原因になってしまいます。疲れたなど感じたなら早めに帰って適度に食事をとり、よい睡眠をしっかりとることが一番

です。そして朝には深呼吸をしましょう。呼吸をゆっくりすることで神経が落ちついて自律神経が整います。

心とからだはつながっています。そのつながりを意識してセルフケアを心がけ、ストレスに負けない生活習慣をつくっていきま



ストレスをすべてなくそうと思うと難しいですが、一晩で解消できる範囲を超えた分だけの調整なら、実行できそうだと思いますか？



医師 | 佐野 正行 さん

本物を知る学校、「マーキュリーアカデミー」校長。(株)メディカル アンド ナレッジカンパニー代表。ナチュラルクリニック代々木、サンフィールドクリニック勤務。自然治癒力に注目し、ホリスティックな視点で病気の治療にあたっている。「マーキュリーアカデミー」は心身を健康に保つために知っておきたい「本物の情報」を学ぶために2014年に設立。毎月第2木曜日に、本物のものづくりに携わる講師を招き、講義を行っている。 <http://macademy.jp>