

6回目：内科学の視点からメンタルヘルスを考える

1

危険に遭遇すると？

キャノン：生物学者(1871-1945)

「ストレス」を医学の世界へ

- 身体反応：「**闘争-逃走反応**」とか「**緊急反応**」
- 生理反応：心拍が上昇し、瞳孔が開き、消化管の動きは抑えられなくなる。



戦闘モードの身体の状態になる。

*ほえる犬を前にして緊張状態にある猫の血中に、アドレナリンという交感神経系の神経伝達物質が多く存在することを発見した。

テキストp75ー 参照

2

アドレナリン放出中？

テキストp78 参照



ストレス反応を示す猫



吠える犬

生体の変化・反応「緊急反応」
心拍数・血圧上昇、消化管運動抑制、血糖値の上昇、瞳孔拡散

交感神経の興奮による、生体が生き延びるために必要な「**闘争と逃走**」の準備を遂行するための**反応**

3

ストレスの語源？

4回目授業の再スライド

(本来の意味)

ストレス (stress) → 圧迫や圧力

(生体の世界に導入)

医学・生物学：**セリエ** (1907~1982)

→ ストレスを概念化

生体が極端な環境（寒さ、暑さ、騒音、光など）にさらされると、心拍や呼吸

が上がリ、筋肉が震えたりする。

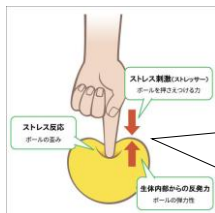
→ このような状況に交感神経が対応して興奮し、ホルモンであるエピネフリン（アドレナリン）が放出される。

→ **ストレス学説の創始者**と呼ばれるように



4

セリエの『ストレス』について



生体内部に生じる非特異的生理反応
↓
『ストレス』と呼んだ。
ストレスが加えられ続けると、副腎皮質肥大、胸腺やリンパ腺の萎縮、胃・十二指腸潰瘍などの症状が起こる。
この症状は刺激の種類に関わらず共通し生ずることを発見した。
このような現象を
汎適応性症候群とした。

5

反応としてのストレス

例) 人前での発表 → 心臓がドキドキ、呼吸が速く、手のひらに汗をかく、腹痛起きる など



テキストp76 参照

6

ストレスは善か悪か？

〈ストレスのない環境は楽に生きられるか？〉

* **ストレス耐性** → 外界からの刺激を受け、身体は巧みに反応、うまく適応しバランスを取り健康保持の能力を身につけている

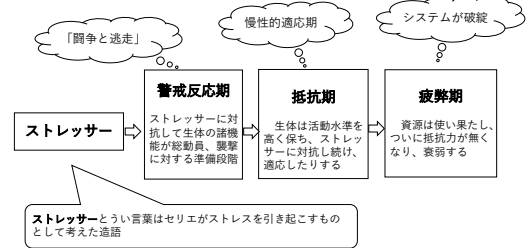
* ストレスフリーの状態

→ ことごとからだのバランスへの影響も

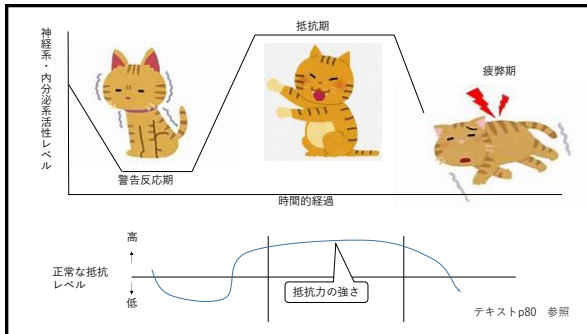
セリエ博士の言葉：「**ストレスは人生のスパイスである**」
(ストレスを乗り越えた時の喜びと達成感)

7

汎適応性症候群？



8



9

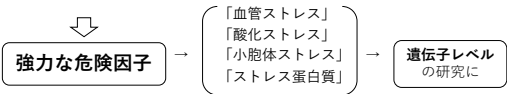
近年のストレス研究

長期の精神的ストレス

→ 抑うつ、不安神経症、心的外傷後ストレス症候群、パニック症候群も引き起こす

精神的ストレスや抑うつ

→ 心筋梗塞発症のリスクと関連



テキスト p80~81 参照

10

ストレス反応に与える要因

1. 中枢神経系：

- ① 精神的ストレスにさらされた時、痛みなどの知覚情報、視覚、聴覚などの情報が入り引き起こされる経路
- ② 身体的ストレスである出血などで血圧が低下し情報を伝える経路

2. 自律神経系：

自律神経系（交感神経・副交感神経）の緊張状態はストレスや情動と密接に関係

テキスト p86~ 参照

11

3. 内分泌系：

視床下部と下垂体と副腎皮質があり、ストレスにより機能を亢進させる

4. 免疫系：

慢性ストレスにより、感染抵抗性が低下し感染症やがんの悪化が起こりやすい場合と、免疫系の過剰反応であるアレルギーや自己免疫疾患の悪化する場合もある。

5. その他：

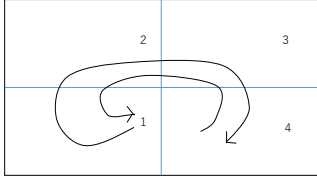
ライフスタイル、性格傾向、行動パターン、ストレス対処行動、認知的評価、社会的支援によっても異なる。

テキスト p86~ 参照

12

P 56～57参照

ワーク 1-3 : 「描画法を用いて「私」を知る」



1. 絵の題 : 「
」
2. 描いた感想 :
「
」