

# 8回目：ストレス関連障害

1

## ストレス関連疾患とは？

ストレスに関わる疾患

- ①急性ストレス疾患：急性のストレスによって発症
- ②慢性ストレス疾患：慢性的にストレスにさらされ発症

↓

【ストレス関連疾患】と呼ぶ

〔 心理社会的ストレスが発症や経過に強く関連した疾患の総称 〕 → \*精神疾患  
\*身体疾患  
(心身症は身体疾患)

テキストp109

2

## 主なストレス関連疾患

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| *胃、十二指腸潰瘍        | *眼瞼痙攣         |
| *過敏性腸症候群         | *円形脱毛症        |
| *本態性高血圧          | *メニエール症候群     |
| *狭心症、心筋梗塞        | *顎関節症         |
| *過呼吸症候群          | *更年期障害        |
| *気管支喘息           | *自律神経失調症      |
| *甲状腺機能亢進症        | *神経症          |
| *関節リュウマチ         | *不眠症          |
| *腰痛症             | *神経性食欲不振症     |
| *頭痛 (片頭痛、筋緊張性頭痛) | *反応性うつ病、抑うつ状態 |
|                  | *その他          |

テキストp109 参照

3

## 心身医学？

\*身体面、心理面、社会面 → 総合的・統合的に見る医学

\*心身相関のメカニズム解明をテーマとする。

- ・“こころ”と“からだ”の関係
- ・全人的(ホリスティック)な医療を目指す
  - ↳ ギリシャ語の「全体性」から 全体・癒す・健康など
- ・“健康”(health)はもともと「全体」からきている

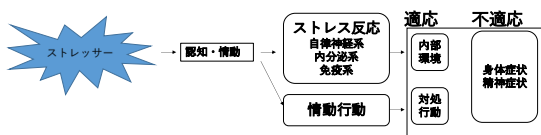
テキストp109 参照

4

## ストレス関連障害について

心身医学

↳ 身体面・心理面・社会面を含め、総合的に診る。



(テキストp110 図2-8 ストレスによる身体・精神反応のモデル) 参照

5

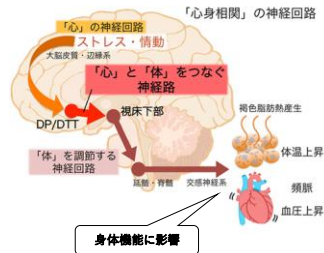
## 心身相関

心の機能：大脳皮質  
大脳辺縁系  
脳幹・脊髄

↑↓(密接に関係)

身体の機能の調整：  
視床下部

こころ(自律神経系・内分泌系・免疫系の3つの生体調節系を介し、身体機能に影響)



6



7

**心身症とは？**

→ 身体疾患の中で、その発症に心理社会的因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態をいう。ただし、神経症やうつ病など、他の神経障害にともなう身体症状は除外する。

- \* 呼吸器系
- \* 循環器系
- \* 消化器系
- \* 内分泌・代謝系
- \* 神経・筋肉系

テキスト p110～ 参照

8

**心身症のよくある症状**

1. 高血圧症

- ・遺伝的素因・環境因子が関与
  - \* 「不安」要因が発症を予測
  - ・ストレスが食塩感受性を高め、血圧を上昇
  - ・食塩感受性高血圧症患者はストレスに敏感
- 高血圧の背景因子に心理ストレスが潜んでいる  
白衣高血圧症も

9

2. 虚血性心疾患

- 心臓の筋肉（心筋）への血液を十分に供給できない状態
  - ・狭心症、心筋梗塞 など
- 基本的原因：心臓の栄養血管として重要な冠動脈の動脈硬化

\* 精神的ストレスが虚血性心疾患の発症に

↳ 1995年 阪神淡路大震災  
震災直後より急性心筋梗塞による死亡数の増加

- \* 精神性ストレス負荷は心筋虚血を誘発
- \* 社会的ストレスを有する人、抑うつの方はリスクが高い

10

3. 心因性発熱

- 精神的ストレスを負荷によるストレス反応
  - ・体温、脈拍、血圧など上昇

\* 慢性的な高体温が継続の心因性発熱

- ・解熱剤が効きにくい
- ・治療困難

11

4. 女性のストレス関連障害

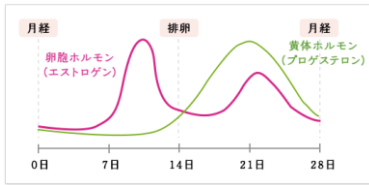
- エストロゲンとストレス反応

\* テキスト p113 コラム9  
「女性は精神的ストレスに強い？」

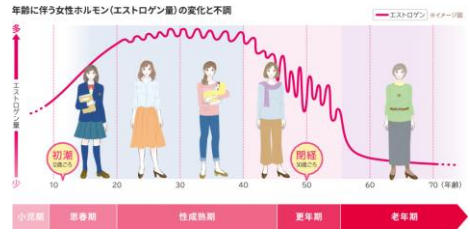
- ・雌ラットの研究から
  - 女性ホルモン的一种：エストロゲン
  - エストロゲンがあると精神的ストレスに過剰な反応を起こしにくくなる
  - 閉経によりエストロゲンが減少することは精神的ストレスに繋がる

12

## エストロゲンとストレス反応



13



小林製薬 (命の母) ホームページより

14

## みんなでやってみよう！

「心の体操」

資料参考にトライ

\*呼吸を整える

\*体の力を抜き、脱力

\*体の脱力 → 体の復元運動

( a-1 ~ a3へ  
b-1 ~ eへ )

15