



現代はストレス社会と揶揄されるほど、仕事や家庭、その他の人間関係などストレスを与えられる時代と言えます。特に日本の自殺者やうつ病患者は先進国の中でもトップに位置し、その原因がストレスであることが多いのも事実です。健康に長生きするためにも、ストレスに対する耐性を獲得するのが重要な時代となっています。体調不良は体と心からの貴重なアドバイスです。

そこで今回は、ストレスが原因となる病気を一覧にまとめてみました。

病名	症状
心臓神経症	胸の痛みや動悸・息切れ、めまい、呼吸が苦しいなどの症状があるのに、心臓を検査しても異常が何も見当たらない。そんな場合は、心臓神経症が疑われます。
心不全	血液を送り出す機能が十分に働かない病気です。狭心症や心筋梗塞が原因となり引き起こされますが、外的要因の他にストレスが原因となることもあります。特に抑うつ患者は高い確率で心不全を起こすというデータもあります。
片頭痛	片頭痛は女性に多い症状だと言われています。体内ホルモンのバランスが崩れたり、気候に左右されるなど、原因は様々です。原因の一つにストレスも挙げられます。
自律神経失調症	自律神経失調症とは、眠いののに眠れない、食欲がない、眩暈・動悸がするといった症状の表れる病気です。原因は自律神経（交感神経、副交感神経）の乱れです。交感神経は主に身体を活発に動かすとき、副交感神経は主に身体にリラックスさせるはたらきがあります。
胃潰瘍	実際にはストレスだけで胃潰瘍にかかることはあまりなく、ピロリ菌に感染している人でストレスを感じている人が胃潰瘍になりやすいのです。みぞおちのあたりが食後に痛む人は胃潰瘍、空腹時にみぞおち辺りで痛みを感じる場合は、十二指腸潰瘍かもしれません。
メニエール病	内耳に症状が出る病気で難聴や耳鳴り、めまいなどが起きます。自律神経に影響を受けることで引き起こされる病気です。内リンパ液が多くなってしまうと突発的な難聴を発症します。
過敏性腸症候群	下痢や便秘などを慢性的に繰り返す病気で、ストレスの他に不安や恐怖心などの心理状態が原因となり発症。原因は自律神経の乱れです。「大事な用事がある日に限って、下痢で何度もトイレに籠もってしまう」という人は、過敏性腸症候群かも知れません。
過換気症候群	呼吸しすぎて、逆に呼吸がうまくいなくなる、他にも動悸やめまい、手足のしびれ、胸部の圧迫感を感じることもあります。几帳面な人や真面目な人、心配性の人に発症しやすいです。
うつ病	無意識にストレスを受けていたり、人間関係や仕事のトラブル以外にも、ちょっとした事から受けるストレスもあります。
適応障害	ある特定の状況や出来事に対し大きなストレスを感じていると、神経が過敏化したり無断欠勤やモノを壊すといった症状が現れます。精神的にも行動的にも不安定になった場合は、適応障害が疑われます。原因を取り除くと症状はなくなるのが殆どです。

ストレスは身体だけではなく精神にまで大きな影響を与えることが分かりました。

はっきりと原因が分かればまだ対処方法をたてられますが、自覚できていないときが最も危険です。なにか気分転換の出来る方法を身につけておくことが、現代では重要な「生きるためのスキル」と言えそうです。

参考：ヘルスケア POCKET【病気の症状・原因・治療法を解説】

加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>
 QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。
 携帯版 URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

