



知っているようで知らない ストレスの Q&A



Vol.1

ストレスとは何か

今回から始めるこのコーナーでは、意外と知らないストレスについて解説していきます。



ストレスとは何ですか？

「ストレス」とは一体どのようなものか、まずその定義を確認してみましょう。

ストレスが世界的に注目されたのは、1970年代にベトナム戦争の帰還兵の多くが患ったとされるPTSD（心的外傷後ストレス障害）がきっかけです。当時、カナダの生理学者ハンス・セリエにより、現在のストレスに関する基礎的な概念が確立されました。彼は、ストレスを「ストレスサ―（ストレスを引き起こすもとの刺激）により引き起こされる生体組織内の変化」と定義しています。つまり、ストレスとは「私たちが日常生活において受けているあらゆる刺激に対する脳の通常の反応」ということとなります。

ところが今日、一般的にストレスという用語は「自分にとつて嫌な出来事や悩み、対人関係のもつれ、意見の食い違い、経済的困窮」など、主として精神的・心理的な負荷、あるいはそうしたものにより引き起こされた

「疾病」として用いられていることが多いように思います。またストレスによる問題は、個人の精神の弱さと混同されがちです。

ここで重要なのは「反応」であるという点です。WHO（世界保健機関）の診断基準においても、ストレスに関する分類は「重度ストレスへの反応および適応障害」となっています。一般的に「疾病」は一定の母集団に対して「罹患率」としてその疾病の発生する確率を出すことができます。ところが、ストレス反応の結果、障害に至った状態である「ストレス障害」は「疾病」ではなく「反応」であるため、罹患率は予測できないのです。刺激の強さとその頻度、種類、また刺激を受ける側の要因により、その数字はゼロにもなれば100にもなります。

刺激を受け入れる機能は五感です。五感を通して私たちはあらゆる刺激を受け入れています。朝起きてから寝床につくまでのおよそ17時間に、私たちは膨大な量の刺激



福岡 詳

医療法人社団
横浜港北メンタルクリニック
理事長

【ふくま・しょう】

昭和58年、防衛医科大学校卒業。昭和60年、自衛隊中央病院精神科に入局後、自衛隊中央病院第2精神科部長を経て、平成18年より現職。医学博士、精神保健指定医、産業医。著書に『ストレスのはなし』（中公新書、2017年）等がある。

を受けています。脳という臓器はすべての刺激に反応するわけではありません。「これは！」と注目した刺激に反応し、ストレス反応は起きます。朝起きた時に肌寒く雨が降っていれば「嫌だな」と体が硬直し、布団から出るのが億劫になります。このように、ストレス反応は私たちの生活に密着したもののなのです。

ストレス反応は一般的には、短時間で元の状態に戻るものです。ストレス反応は誰にでも起こる反応ですから、反応自体は全く問題視する必要はありません。しかし、人により強さや程度の隔たりはありますが、著しく強いストレスや不快なストレスに持続的に晒されると、元の状態に戻ることができなくなり、身体的な病気や精神症状を引き起こす原因ともなるのです。このような不可逆的な状態を「ストレス障害」と言います。

一般に疾病というのは「質」的要素が強く、イエスカノーかです。それに対して、ストレス反応は「量」的要素が強く、「少し」の反応、中くらいの反応、強い反応、非可逆的な反応」などと表現することもできる

のです。このような特性は、従来の疾病概念にはありません。しかし、その結果ストレス



ストレスの原因と種類は？

ストレスの脳へのかわり方に関して、次の4つの切り口から分類すると理解しやすいと思います。

1. 刺激の強度

ストレスは刺激の強度によって、「ハイリスクストレス」と「ローリスクストレス」の2つに分類されます。

ハイリスクストレスとは、まさに生命の危機にかかわるような強い刺激です。ハイリスクストレスにより生じるストレス障害は、PTSDとして知られています。

それに対して、ローリスクストレスとは、私たちが比較的日常生活で遭遇するような危険度が低い刺激です。例えば上司や同僚との人間関係、育児ストレスなどが該当します。その多くは「不安」が伴います。ハイリスクストレスが一過性の刺激である反面、ローリスクストレスは慢性・持続的な刺激であるという特性があります。そのため、ローリスクストレスのほうが、我々の生活場面においてはその受ける頻度も格段に高いものとなります。

レス反応に関する問題はその対応範囲が膨大なものになるのです

2. 刺激のかわり方

刺激のかわり方の状態によって、その刺激が単調か多様か、あるいは日常か非日常かという切り口があります。ここでは「単調な刺激」と「非日常的刺激」を取り上げてみます。多様な刺激や日常的な刺激にはストレス反応は生じにくいという特徴があるからです。

単調な刺激とは、種類が限定され、同一の刺激を受け続ける状態です。単純作業の継続や、行うべき業務が無いような状態も同様です。同一刺激を長時間受けることもストレス反応を引き起こします。単純な単一刺激を長時間受けるということは、脳の一定個所に継続的に負荷をかけていることとなります。

一方、非日常的刺激とは、通常は体験しないような環境に身を置いた時や、今までに経験の無い思考・行動パターンをとった時に、脳がその刺激を危機的状況と判断して興奮状態となることです。このような状況では疲労を感じるよりむしろ高揚感を覚えるものです。こうした精神状態は、ストレス下における一種の過剰適応と考えることもできます。

3. マイナス刺激とプラス刺激

刺激にはマイナス刺激とプラス刺激があります。大半のプラス刺激は自分が行動することで得られる「能動的」刺激であるという特徴があります。それに対してマイナス刺激は、勝手にその人に降り注いでくる「受動的」刺激であるといえます。マイナス刺激は、ほぼすべての人にとって一様にマイナス刺激となります。刺激の強さの強弱はあるでしょうが、「不快」であることに大きな違いはありません。

ストレス反応は、基本的にはマイナス刺激に対する反応です。ストレス障害の発生には、プラス刺激とマイナス刺激のバランスの乱れが関連しています。

4. 刺激の増幅

ストレスは「直接刺激」と「増幅刺激」に分けて整理すると理解しやすいです。

直接刺激とは、刺激そのものがダイレクトに脳の反応を引き起こすような刺激で「痛み」「騒音」「薬物」等があげられます。

それに対して、増幅刺激とは、ある刺激が刺激を受ける人の感情などによって増幅されたものです。その感情には、「怒り・悲しみ」「自己否定」「恐怖」「不安」などが関係しています。中でも「不安」は多くの場合ストレス障害と強く関係しています。こうした感情を伴う刺激は、本来のその端緒となった刺激を自らの脳内でその強度を増幅させるという特徴があるのです。ストレス反応の大半が、こうした感情により増幅されたものと言えます。