

ストレスとは何か

私たちがストレスを感じるには理由がある

ストレスは「闘争か逃走か」という生存メカニズムの身体的表現である。脅威的な状況がストレス反応を引き起こし、起こりうる危険に立ち向かうか逃げるかの準備をする。それは差し迫った危険に役立つが、残念ながら理不尽な上司や交通渋滞、経済的な問題など、身体的な行動を取ることができない緊迫した状況においても、ストレス反応は引き起こされてしまう。

ストレスの二つのタイプ

1. 急性 - 急性ストレスは闘争や逃走の準備をさせるもので、一般に短期的。
2. 慢性 - 慢性ストレスは長期にわたるもので、ストレス関連の健康問題の主な原因。

ストレスは体内の化学変化を引き起こし、そのまま放置すると心身の健康に悪影響を及ぼしうる。高レベルのストレスは、うつ病、不眠症、心臓病、皮膚疾患、頭痛など、さまざまな健康問題を引き起こす。

急性ストレスの詳細

急性ストレスとは、身体の交感神経系による短期的な反応である。急性ストレスの持続時間はさまざまで、数分または数週間の場合もある。急性ストレス反応では、副腎髄質（副腎の一部で各腎臓の上にある2つの小さな腺）からカテコールアミンホルモン（アドレナリンとノルアドレナリンを含む）が放出され始める。急性ストレス反応時には、全部で17種類以上のホルモンが分泌される。

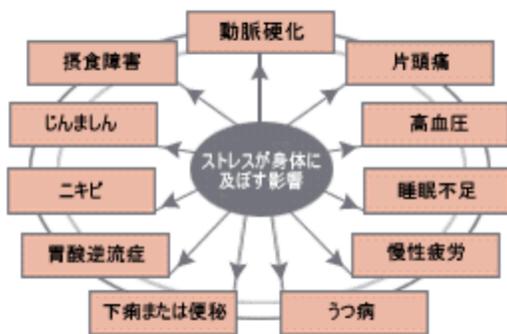
身体の反応

- 血糖レベルが上昇する
- 赤血球がさらに放出される（酸素を余分に運ぶため）
- 末梢血管が収縮する
- 脈が速くなる
- 血圧が上昇する
- 消化が止まる

慢性ストレスの詳細

慢性ストレスは急性のストレス反応が継続的に起こることで身体が警戒し続け、健康に悪影響を及ぼすことで発生する。継続的なストレス反応は、視床下部と下垂体(脳の一部)にACTH(副腎皮質刺激ホルモン)として知られる化学物質を放出させる。「ストレスホルモン」として知られるACTHは、副腎を刺激してコルチゾールを生産、放出させる。

コルチゾールは覚醒と睡眠に関係するホルモンのひとつである。コルチゾールのレベルは日中自然に変動する。コルチゾールレベルは朝が最も高く、夜が最も低くなる。朝のコルチゾールレベルが高いと、目覚めがよくなる。慢性的なストレスがコルチゾールの生産を刺激すると、コルチゾールレベルの日内サイクルが乱れる。夜間のコルチゾール濃度が高くなり、その結果不眠症になることがある。



ストレスは健康に影響する

コルチゾールやその他のストレス関連ホルモンのバランスが崩れると、時間の経過と共に健康が損なわれるが、その影響はすぐには現れない。ストレス対処法の実践により、ストレスが健康に及ぼす影響を最小限に抑えることができる。

高レベルのストレス(コルチゾール)は体重増加の一因となる

コルチゾールはストレスの多い状況に対応して、燃料として利用できるグルコースを増やすために、タンパク質からのグルコースの合成を促進する。これにより除脂肪筋肉量が減少し、血糖値が上昇する。またコルチゾールは腹部脂肪の蓄積を増加させ、食べ物、特に炭水化物(糖質)への欲求を高めることが、研究で示されている。更なるストレスが更なる過食につながる、というストレスと過食(特に不健康な食べ物)の悪循環を引き起こしてしまうのだ。副腎をサポートし、コルチゾールの出力を下げることで、この悪循環を断つことができる。