



ストレスが体に及ぼす影響 (<特集3>大倉山祭 医療シンポジウム)

西田, 美和

(Citation)

神戸大学医学部神緑会学術誌, 20:70-71

(Issue Date)

2004-08

(Resource Type)

departmental bulletin paper

(Version)

Version of Record

(JaLCD0I)

<https://doi.org/10.24546/81007828>

(URL)

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/81007828>



ストレスが体に及ぼす影響

2003年度神戸大学医学部大倉山祭医療シンポジウム実行委員長

西田美和(医学科4回生)

始めに

大倉山祭医療シンポジウムは大倉山祭を代表する行事として、広く一般の方々に医学的な知識に触れて頂き、より良い生活を送る上での手助けになればと考え毎年開催しているものです。2003年は「こころとからだ、お元気ですか?～ストレスとの上手な付き合い方～」をテーマに取り組みました。このテーマを決めるにあたり、私たちは友人・知人に広くアンケートを取りました。すると大学生の友人や、家族、知り合いなど、年代を問わず多くの人が日頃ストレスを感じているという結果を得ました。最近テレビなどでも、ストレスや、こころとからだの問題について取り上げられる機会が増えている中、こころとからだの問題について正しく知ることは有益であると思い、このテーマを取り上げる事にしました。

学生発表

平成13年度の厚生労働白書によると、「日頃ストレスを感じますか?」という質問に対して、「ストレスが大いにある」「ストレスが多少ある」と回答した人は合わせて54.2%に上っています。男女とも幅広い年齢層の人がストレスを感じており、そのうちの多くが、「生活への影響が大いにある」と感じています。

このように見ていくと、ストレスは私たちの心や体に悪影響を及ぼすばかりの「悪者」と思われがちですが、必ずしもそうではありません。実は「ストレスは人生のスパイスである」という言葉もあるように、適度なストレスは私たちがよりよい人生を送るための刺激剤となっています。しかし、各人の許容量を大きく越えるストレスが負荷されると体に様々な不調を生じさせることがあり、こうして引き起こされた病気を『心身症』と呼んでいます。

つまり『心身症』とは、簡単に言うと「精神的な悩みがからだに出ている」病気の総称で、現代社会の代表的なストレス病と考えられています。その例として挙げられる疾患は私たちの想像以上に多く、胃潰瘍・リウマチ・喘息・糖尿病など多種多様にわたり、決して特別なものではありません。また『心身症』は基本的には「体の病気」ですので、その方向からの治療が

必要です。しかし身体的な治療をただけでは根本的には解決せず、再発を繰り返したり、治療に非常に時間がかかったりすることがあります。そこで、心の問題からもアプローチしていくことが必要になります。今回はこのような『心身症』について、一般の方々にも正しく理解して頂きたいと思い、心身症について精通していらっしゃる鐘紡記念病院 上羽康之院長、並びに昭生病院 岡本好司先生をお招きし、『心身症』の起こる仕組みやその治療の過程についてご講演して頂くことにしました。

シンポジウムを終えて アンケート結果から

当日行なったアンケートによると、今回のシンポジウムには10代から70代という幅広い年代の方にご来場して頂いていたことがわかりました。また職業も医療関係者・学生の他、会社員・主婦の方にも多数お越し頂きました。今回のシンポジウムに参加して頂いた理由に関しては、「心身症に興味があった」の他に「ストレスの多い職場なので」「かなりのストレスを日々感じているので、少しでも改善されたらと思った」のようにストレスや心身症といった話題を実生活の中で身近に感じていらっしゃる方が多いという印象を受けました。

またシンポジウムに参加してのご感想を伺うと、「心身症がどのようなものか分かった」という感想の他に、「日常生活でのストレスとの付き合いに役立てていこうと思った」「自分自身について考える良いきっかけになった」といった感想も頂き、多くの方に有意義な時間を過ごして頂けたように思います。

医学生の立場から

私達は普段の授業の中で、人体の仕組み、病気のメカニズム・治療法といったことを学んでいます。しかし、こころとからだの関係について学ぶ機会は意外に少なく、私達も興味を持つことは少なかったように思います。今回、私達シンポジウムのメンバーは、体の病気を心の問題からアプローチしていくということは全ての医療分野で重要だということ学びました。実

際、数名の方からは実体験に基づく切実な感想もお寄せ頂き、医療現場においてこころの面からのアプローチが如何に強く求められているのかを感じました。

私達はまだまだ知識も少なく、これから学ぶべきことは多くありますが、今回のシンポジウムで学んだこと、感じたことを忘れず、今後とも精進していこうと思います。

最後になりましたが、大変興味深く、またわかりやすいご講演を頂きました上羽康之先生、岡本好司先生の両先生方に学生を代表致しまして厚く御礼申し上げます。また当シンポジウム開催にあたり、ご協力下さいました総ての方々にこの場を借りて御礼申し上げます。