

いつからあるの？ストレスの歴史

『ストレス』という言葉は、もともと物理学で使われており、『外からかかる力による物質の歪み』のことを意味していた。例えば、ゴム製のボールをぎゅっと圧迫したり、バネを引き伸ばしたりした時に生じた力によって物が歪む状態だ。

ストレスという言葉が人に対して使われるようになったきっかけは、1936年にカナダの生理学者であるハンス・セリエ博士が『ストレス学説』という論文で初めて医学用語として発表したことによるものだ。

当時の医学界では『すべての病気は体内に侵入した病原体により起こる』と考えられていた。これは、感染症の原因である病原体の発見や治療方法の開発により、感染症による死亡者が激減するという目覚ましい医学の進歩により生まれた考えだ。このような考えが主流であった当時は、めまいや倦怠感、頭痛などの原因のはっきりしない症状は病気とみなされず、病院ではまともに相手にされない状況だった。

しかし、現在の医学界ではストレス学説の発表により、はっきりとしない症状であっても検査をし、症状の原因を調べ、治療を行うようになった。

この発表は、病気の原因は病原体にあると信じられていた当時の医学界の大きな衝撃と変革をもたらした。



●ストレスの生みの親！ハンス・セリエ博士のストレス

ハンス・セリエ博士は、ストレスを『外部環境からの刺激によって引き起こされる生体内の変化した状態』とし、ストレッサーを『ストレスを状態を引き起こす外部からの刺激』と定義した。そして、どのような種類のストレッサーが加わっても、同じような反応（非特異的反応）が体に生じるというストレス学説を提唱した。この反応は、生体にとってストレスに適応しようとするための反応であることから『全身適応症候群』と呼ばれている。

この反応は、ハンス・セリエ博士が医学生時代の研究室で、卵巣や胎盤などから新しいホルモンを見つける実験の際に発見された。ラットに卵巣や胎盤から抽出したエキスを注射すると、副腎皮質の肥大やリンパ組織の萎縮、胃腸内壁の出血、潰瘍などの症状が引き起こされた。ほかの臓器のエキスを注射しても同様の反応が起こるだけでなく、臓器の保存に使用するホルマリン液をラットに注射しても同じ反応が現れた。そこで、これらの反応は卵巣などのホルモンによる作用ではなく

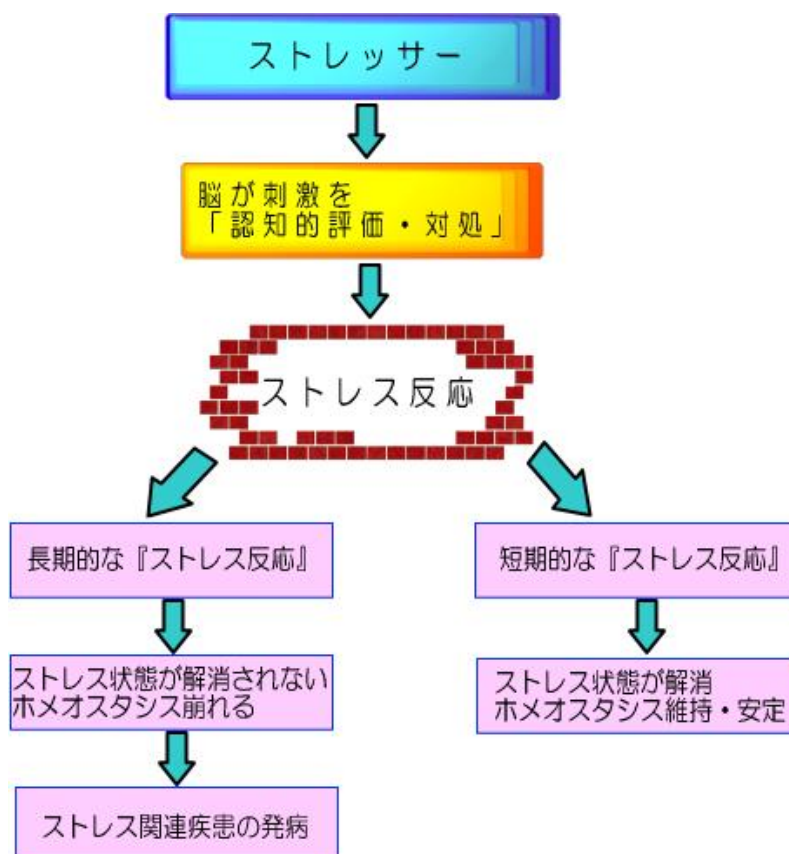
『体にとって有害な刺激』が加わると共通して起こる反応ではないかと考え、寒さや暑さ、外傷、出血、精神的恐怖などさまざまな体にとって不快な刺激（ストレッサー）をラットに加えると、同様の反応を起こすことを発見した。

ストレスを構成する3つの要素と流れ

ハンス・セリエ博士のストレス学説をもとにして、現在の医学においても外部からの刺激のことを『ストレッサー』と呼び、その刺激によって、生体内に生じる心や体の歪みの状態を『ストレス状態』と呼んでいる。

私たちの体の中には、環境の変化に適応し、生体内の環境を一定に維持させるためのシステムが備わっている。このシステムを『ホメオスタシス（生体恒常性）』と呼ぶ。例えば、寒い日には体温を上げるために体を震えさせ、暑い日には汗をかいて体温を下げるなど、これらはいずれもホメオスタシスの働きによるものだ。このように、どのような環境下でも、生命体はホメオスタシスによって一定の状態に保たれているのですが、ストレッサーによって、生命体のバランスが崩れると『ストレス状態』が引き起こされる。

ストレスという現象を構成するものには3つの要素があり、1つ目は『ストレッサー』、2つ目は『認知的評価・対処』、3つ目は『ストレス反応』だ。



ストレスの種類

ストレスとは、ストレスのもとになるさまざまな刺激のことをいう。この刺激は多岐に渡り、身体的な疲労や病気、引っ越しなどの環境の変化、劣悪な人間関係によるものなどが挙げられる。

さまざまなストレス

ストレスには暑さや寒さ、痛み、騒音、欲求不満、人間関係のトラブルなど多くの種類があるが、ここではストレスの種類を大きく3つに分類する。

— 表1 ストレスの種類 —

| 分 類 | 類 | 主なストレス |
|----------------------|---------|--|
| 社会生活の中で もたされるストレス | 社会的ストレス | 人間関係のトラブル・仕事が多忙 いじめ・責任が重い・リストラ 家族の死・失恋・挫折・失敗・離婚 結婚 など |
| 環境から もたらされるストレス | 物理的ストレス | 暑い・寒い・騒音・振動による刺激など |
| 体の不調から もたらされるストレス | 科学的ストレス | 有害物質・タバコ・薬品による刺激など |
| | 生物的ストレス | 細菌・ウイルス・カビ・花粉など |
| | 身体的ストレス | 疲労・不眠・怪我・病気・肩こりなど |

私たちは日々の生活の中で、上の表のようなさまざまな刺激を受けたり、出来事に遭遇したりしている。そして、基本的には私たち個人が『嫌だ・不快だ』とマイナスの感情を持った瞬間にさまざまな刺激がストレスとして作用する。例えば、『夏は暑くて不快だ』『騒々しい音が嫌だ』『けがをして痛い』『あの人が苦手』『嫌いなものを食べた』『朝起きた時にとても寒く雨が降っていて嫌だ』『公共の場でマスクをせずに大声で話している人や咳をしている人を見かけると不安な気持ちになる』など、私たちが不快にするものは、すべてがストレスとなる。

●ライフステージの変化によるストレス

ストレスは、大人だけが感じるものではない。私たちは子供のころから、親や家族、友人、学校、将来への不安などさまざまなストレスと遭遇しながら生活していく。次の表は、各ライフステージに起こりやすい代表的なストレスの例だ。

— 表2 ライフステージに起こりやすい代表的なストレスの例 —

小児期（0歳～10代前半）

家庭環境や親子関係の影響を受けやすい時期。この時期の大きなストレスが、後の発達過程で心の病気をもたらす可能性を高めることがある。

- 両親の不仲
- 厳しすぎるしつけ
- 無関心
- 親の愛情不足
- スキンシップ不足



青年期（10代後半～20代前半）

学校での人間関係や学業問題がストレスの中心となる時期。また、反抗期には親との関係で悩む時期でもある。

- 友人や教師との人間関係
- 成績や進路への悩み
- 親からの自立
- 親の愛情不足
- 親の期待
- 恋愛問題



成年期（20代後半～50代）

就職や結婚など環境の変化が大きい時期。自分のことだけではなく親や配偶者、子どもの問題によるストレスが中心となる時期である。

- 仕事関係の悩み（出世競争や転勤）
- 結婚
- 出産
- 育児
- 親の介護
- 近所付き合い



老年期（60代以降）

定年や子供の独立、配偶者の死など喪失感を感じるストレスが多い時期。体の衰えや疾患も大きなストレスとなる。

- 配偶者や近親者の病気や死亡
- 退職による生きがいの喪失
- 自身の健康
- 経済的不安



●ライフイベントとストレッサー

次の表は、アメリカのホームズ博士が考案した生活上のストレスを表す社会適応評価表だ。日常の出来事に遭遇して心が疲れてしまったときから、心が元気を取り戻すまでにかかった時間を調べて点数化し、順に並べたものだ。

— 表3 社会適応評価表・ストレス数量化 —

| | | | |
|--------------|-----|-------------|----|
| 配偶者の死 | 100 | 仕事上の責任の変化 | 29 |
| 離婚 | 73 | 親戚とのトラブル | 29 |
| 別居 | 65 | 息子・娘が家を離れた時 | 29 |
| 懲役 | 63 | 著名な業績を挙げた時 | 28 |
| 家族の死、あるいは障害 | 63 | 入学または卒業 | 26 |
| 自分の病気 | 53 | 生活環境の変化 | 24 |
| 結婚 | 50 | 癖を改めるとき | 24 |
| 解雇 | 47 | 上司とのトラブル | 23 |
| 離婚調停期 | 45 | 仕事の状況の変化 | 20 |
| 退職 | 45 | 転居 | 20 |
| 家族の病気 | 44 | 転勤 | 20 |
| 妊娠 | 40 | 余暇の利用の変化 | 19 |
| 性への不満 | 39 | 200万円未満の借金 | 16 |
| 仕事への再適応 | 39 | 睡眠時間の変化 | 16 |
| 親友の死 | 37 | 同居人数の変化 | 15 |
| 異なった仕事への配置替え | 36 | 食生活の変化 | 15 |
| 夫婦喧嘩の回数増加 | 35 | 休暇 | 13 |
| 200万円以上の借金 | 31 | クリスマス | 12 |
| ローンの停止 | 30 | 軽微な違反 | 11 |

(単位：点)

この表では、結婚や妊娠などの喜ばしい出来事も環境や状況の変化につながり、ストレス度の高いものとして上位に入っていることが分かる。1年間で合計点数が300点を超えるとストレスに関する病気にかかる危険性が高くなると考えられており、150点以下であれば生活上の変化は少なく、ストレスにより疲弊する危険性は小さいといえる。生活の変化が激しいほど行動パターンを変動させ、健康にも影響を及ぼす。この評価表が、一概に現代の日本人にすべてが当てはまるとは限らないが、自分自身に置き換えながら参考にしてみるのもよい。

● 『ハイリスクストレス』と『ローリスクストレス』

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』にも分類される。ハイリスクストレスは、生命の危機にかかわるような強い刺激で、戦闘や犯罪、交通事故、航空事故、地震などが該当する。このような体験をすると怒りや恐怖、悲哀などの感情が生じ、場合によってはPTSD（心的外傷後ストレス障害）を起こす。

それに対してローリスクストレスは、私たちが日常生活で経験する比較的危険度の低い刺激だ。例えば、上司や同僚との人間関係や劣悪な環境、育児ストレスなどが該当する。

しかし、ローリスクストレスであっても、その状態が継続したり増幅することで、ローリスクストレスからハイリスクストレスへと変わっていくこともある。



このように、私たちは実にさまざまなストレスにさらされているため、常にストレスとは切っても切れない生活を送っているということになる。

しかし、脳という臓器はうまくできており、これらすべての刺激に反応するわけではない。刺激の種類に問わず『これは』と注目した刺激にのみ脳が反応しストレス反応は起こる。

私たち人間は個人によって異なる価値観や知識量、経験値、文化、感性を持っているため、ストレスが脳への刺激となりストレス反応が生じる可能性は複雑だ。

コラム：ストレスを感じやすい性格とは？

ストレスの感じ方は、個人の性格にも左右されるが、中でもストレスを感じやすい4つのタイプがあることが分かっている。これらのタイプに当てはまる人は、ほかの人に比べると、ストレスを感じやすい傾向にあるのでその状態が長く続くと病気につながる危険性が高いと考えられる。

これらの傾向が思い当たる人は、普段からストレス対策を心がけましょう。

| | |
|---|--|
|  | <p>まじめで几帳面ないわゆる『模範的タイプ』 責任感が強く努力家で妥協知らずの完璧主義者。 最もストレスを感じやすいタイプの人。</p> |
|  | <p>頑固で厳格な『自分勝手タイプ』 何事においても、他人の失敗が許せずその怒りがストレスになるタイプ。 自分の思いのままにならないと気が済まないわがまま人や、何でも頭ごなしに決めてかかる。</p> |
|  | <p>内向的でおとなしく嫌とは言えない『うなづきタイプ』 嫌なことでもはっきりNOと断れず、後になってもくよくよ悩んだりする自己嫌悪型がまさにこのタイプ。ストレスがたまるのも当然である。</p> |
|  | <p>あれこれ気にしてばかりの『取り越し苦労タイプ』 ついあれこれ心配してしまい、心の休まる暇がないタイプ。他人に気を使ってばかりいる人もこのタイプである。</p> |