



グリーンポトスニュース

17号：99年1月

明けましておめでとうございます。今年もこのグリーンポトスニュースとともに、かめざわクリニックもよろしくお祈いします。平成11年のはじめの話題は『ストレスと現代社会』です。

ストレスと現代社会

OA 機器が発達した現代社会では、以前考えられなかったような情報が行来し、便利になった反面、多くの情報を処理しなければならないというストレスが増大してきたのも事実です。

このようにストレスの多い現代社会。そのストレスによって起こされる病気も数多くあります。生活習慣病(成人病)の多くはストレスが原因の一部になっています。高血圧症、糖尿病などはその代表例ではないでしょうか。

なぜストレスが現代病の原因になるのでしょうか。それは、人間はストレスを感じると脳からアドレナリンなどのストレスホルモンが分泌されます。これらのストレスホルモンは血圧を高め、血糖を高く保つ働きがあります。そのため、ストレスが高いと高血圧症、糖尿病などの病気にもなりやすいのです。

現代社会で、ストレスをなくす事は、まず、無理でしょう。では、どうすれば良いのでしょうか。

覚えておられる方も多いと思いますが、少し前のCMで長嶋茂雄氏が言っていました、「プレッシャーを楽しむようになれば一流です」と。プレッシャー(ストレス)は、逃げれば逃げるほど、高くなります。また、ストレスを飲込んでしまってもいけません。無理に飲込んでしまうと、余計にストレスがかかり、結果、ストレスホルモンの分泌が多くなります。

ストレスは考えれば、厄介なものですが、ストレスやプレッシャーが人を高めるのも事実です。うまく付合って、「楽しむ」ことがやはり大切ではないでしょうか。

今年一年、いろいろなストレスが発生する事と思いますが、それを楽しみ、一つ一つ乗り越えていきましょう。

