



知っておきたい

# 心の健康教室

vol.8



今回のテーマ

## 〈 心とからだの繋がり 〉

pick up!

### ストレスと からだの病気の関係



- ◆ 食べ過ぎや飲みすぎによる肥満や糖尿病・アルコール性肝障害



- ◆ 試験のストレスで免疫系が低下し、風邪をひきやすくなる
- ◆ 女性は、ストレスによる内分泌系の乱れから月経不順が起りやすくなる

ストレスをためやすい性格が原因で、  
からだの病気=心身症になりやすいと  
いわれています。

### 心と からだの関係性

米国の心理学者ウィリアム・ジェームズは「悲しいから泣くのではない、涙が出るから悲しいのだ」と論じています。東洋医学では「心身一如」といって精神と身体は表裏一体だとする見方があります。このように心とからだは相互に関係しているということは古今東西で認められてきました。さらに近年では生物学的な研究により、自律神経系・内分泌系・免疫系が絡みあってメンタルと身体のパランスを調整していることも明らかになっています。

心とからだは密接に繋がっているということは、どちらかが病気になるともう一方にも影響するということが、ここでは、心身の繋がりが引き起こす症状の一例をご紹介します。

### 心身の繋がりが もたらす症状とは？

風邪をこじらせて症状が長引くと段々憂鬱な気分になったり、空腹のままだとイライラすることはないでしょうか。これらは、からだの状態が心身に影響している例といえます。

一方、心身の病気が原因で身体的な病気にかかることもあります。

例えば、ストレスをためやすい人は食べすぎや飲みすぎといった不健康な行動を取ることが多く、肥満や糖尿病などの生活習慣病、アルコール性肝障害といった身体の病気を引き起こしかねません。また、不安や恐怖に襲われて胃がキリキリしたり、興奮して血圧が上がったりすることもあります。

心とからだの関係性を知り、どのような心理状態のとき身体に変化が起こるのか、身体症状が気持ちにどう影響するかを意識して過ごしてみませんか。