

身体の病気と歯科との関係

高血圧症と歯科治療⑬

歯科医師 東海林 克

厚生労働省が5年に1回行っている「労働者健康状況調査」によると、「仕事や職業生活でストレスを感じている」労働者の割合は、50.6%（1982年）、55.0%（1987年）、57.3%（1992年）、62.8%（1997年）、61.5%（2002年）、58.0%（2007年）、60.9%（2012年）と推移しており、今や働く人の約6割何らかのストレスを感じながら仕事をしていると言えます。今回からストレスについての概要と血圧との関係についてお話していききたいと思います。

◇高血圧の治療

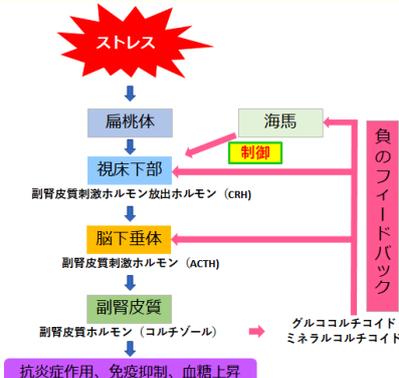
1. 生活習慣の修正
- (6) ストレス stress

●ストレスの血圧に及ぼす影響

社会環境が非常に複雑な現代社会において、ストレスを全く受けないということはありません。普段の生活で、私たちがストレスに晒されたときに、ストレス刺激は情動反応の処理と記憶、人間の生命を維持するための呼吸や、循環などを司る自律神経活動に大きな役割を持つ「大脳辺縁系(だいのうへんえんけい) limbic system」にあり、情動反応の処理と記憶に大きな役割を持つ「扁桃体(へんとうたい) Amygdala」に伝えられます。扁桃体に怒りやイライラなどの情報が

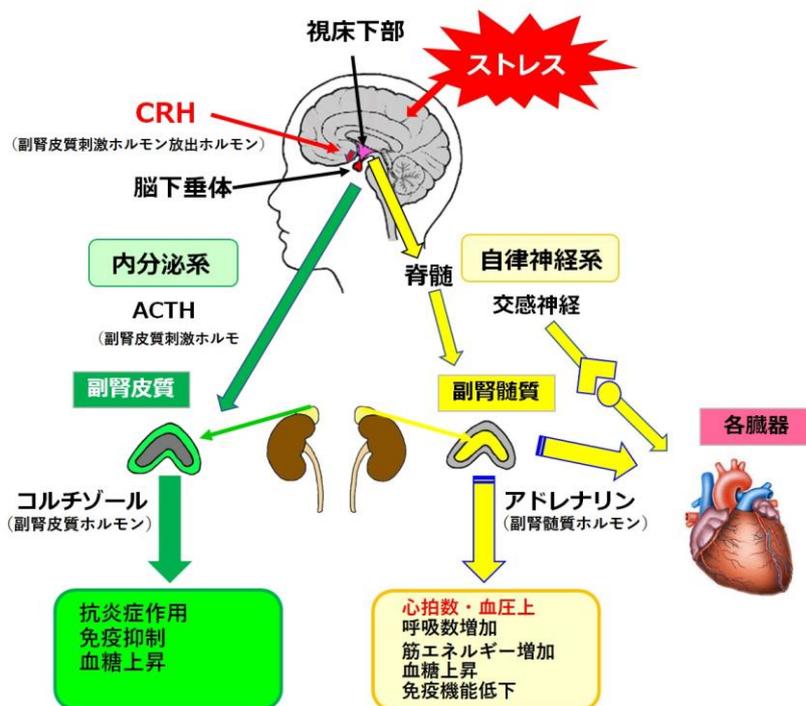
伝わると、その刺激は自律神経を統括する部分である「視床下部(ししょうかぶ) hypothalamus」に送られます。視床下部に伝わったストレス信号を受けて視床下部は、脊髄を通して自律神経のうち身体を興奮させる機能を有して

正常なストレス反応



文献(3)から引用改編

ストレスが血圧上昇を招く経路



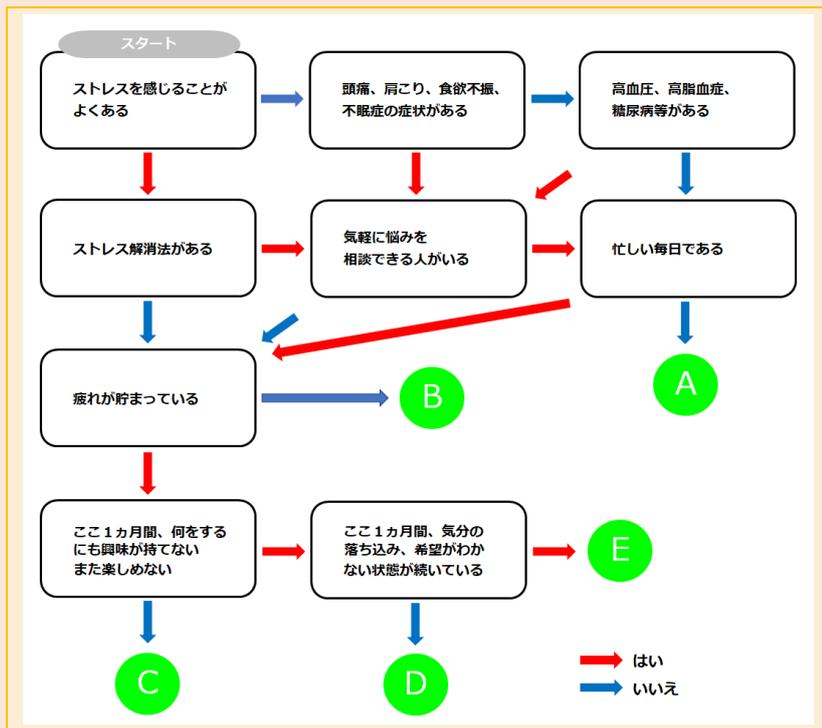
引用文献(3)より引用改変

いる「交感神経(こうかんしんけい) sympathetic nervous system」に刺激を伝えると共に、「脳下垂体(のうかすたい) Pituitary gland」を刺激して「副腎皮質刺激ホルモン adrenocorticotropic hormone: ACTH」が放出されて、「副腎皮質(ふくじんひしつ)」から、「コルチゾール」などの「糖質

コルチコイド」といわれるホルモンが分泌されます。ストレスを解消しようとする機能が正常に働いている場合には、「負のフィードバック」の機能が働いて、「大脳辺縁系」にある「海馬(かいば) hippocampus」に働きかけることで、新たなストレス信号が送られないように制御機構が働きます(左上図参照)。同様に「交感神経」が興奮すると、末端から「ノルアドレナリ



心身疲労のチェックフローチャート



【参考対処法】

- A** ストレスコントロールはよくできていると思われます。
ただし、ストレスの影響を自覚しにくい場合がありますので、定期検診は必ず受けましょう。
- B** ストレスコントロールは比較的できていると思われます。
不安・緊張感や身体症状などが持続する場合は、自分にあったリラクゼーション法を行きましょう。
- C** ストレスコントロールがやや不十分の可能性がります。
心身の疲労をためないように、普段から十分な休養をとるようにしましょう。
また、自分にあったリラクゼーション法を行い、普段からストレスコントロールを行うようにしましょう。
- D** ストレスコントロールが不十分で、うつ症状が出ている可能性があります。
まずは十分な休養をとり、それでも症状が持続するときは専門医（精神科、心療内科）に相談ください。
- E** 心身疲労が持続している状態です。
うつが強く疑われますので、専門医（精神科、心療内科）に相談してください。

引用文献(4)より引用一部改編

「副腎髓質（ふくじんずいしつ）」に作用することで、「アドレナリン」が分泌されます。アドレナリンが心臓などの循環に関わる臓器に働きかけることで、心拍数や血圧の上昇が起こります。

● **ストレスで起こる病気の予防**

前号の「ストレス反応」の項で述べた通り、ストレスには生体的に有益である「快ストレス Eustress」と、不利益である「不快ストレス Unpleasant stress」の

2種類があります。心身の処理能力を超えた過度の負荷によって、様々な症状が出てきますが、高血圧や心臓病もその中に含まれます。ストレスと上手に付き合うために、以下に列記するような工夫が必要です。

イ. 自分のストレスを知っておきましょう

心身の疲労がたまっていないかチェックしてみましょう（左図参照）。

ロ. からだの管理をしっかりと行いましょう

既に高血圧の治療をしている人は、定期的な受診して薬の調整をしてもらいましょう。

ハ. 生活習慣に気を付けましょう

食生活を正して、定期的な運動を心がけましょう。

ニ. 睡眠と休養を十分に取らま



健康な睡眠をとる工夫を心がけて、疲れたときには意識的に休養を取るようにしましょう。

ホ. 適切なストレス解消法を心がけましょう

お酒やたばこ、食事などは身体への悪影響があります。気を付けましょう。

ヘ. 気軽に相談できる家族や友人を持ちましょう

アドバイスを受けるより、先ずは話を聞いてもらうことが重要です。

ト. 心も体もリラックスを心がけましょう。

チ. 考え方を変えてみましょう

日記をつけるなどの方法で、振り返りをしてみましょう。

リ. 1日に1回は声を出して笑いましょ

「笑う門には福来る」といいます。又、人生の目標を持ちましょう

頑張りすぎない程度の実現可能な目標を設定してみましょう。

以降次号に続く

- 《引用文献》
- (1) 厚生労働省 こころの耳 働く人のメンタルヘルスサポートホームページ
 - (2) かい内科クリニック ホームページ
 - (3) 高橋医院 うつ病とストレス ストレス反応 ホームページ
 - (4) 公益財団法人 大阪府保健医療財団 大阪がん循環器病予防センター 気になる病気・健康のこと ストレスもっと詳しく ホームページ