

## 女性の ストレス病

# ストレスへの 抵抗力を身につけて こころとからだを元気に!

【監修】 中部労災病院心療内科部長  
芦原 睦

はっきりとした身体の病気でもなく、精神的な病気でもないのに、なんとなく調子が悪い、からだのあちこちが痛い、気分が重い、なにをするのもつらい……。そんな悩みの背景には「ストレス病」が隠れていることがあります。女性は、毎月の女性ホルモンの変化、妊娠・出産、更年期といったからだの内側の環境が変化しやすく、それだけでもつらいのに、仕事や家庭での外部からのプレッシャーもあって、ストレスへの抵抗力が弱ってしまいがちです。ストレスへの抵抗力が弱ると、痛みなどの症状がからだのあちこちに現れる不定愁訴、不眠、不安、いらいら感などが現れます。こういうはっきりしない症状を自律神経失調症ということもあります。このほか、喘息や胃潰瘍、高血圧、糖尿病、動脈硬化などもストレスの影響で発症したり症状が重くなったりします。



### 女性の外部からのプレッシャー（ストレスになりやすいできごと）

- 10代** 親との関係、両親の関係（離婚、別居など）、友人関係、教師との関係、成績など。
- 20代** 親からの自立、進学、就職、美容、恋愛、結婚、妊娠・出産、夫との関係、会社での人間関係など。
- 30代** 親の病気や親の死、結婚、妊娠、育児、子供の成績、夫との関係、会社での人間関係、仕事上の責任など。
- 40・50代** 親の病気や看護、親の死、自分の病気、夫との関係、子供の自立、親戚関係など。



# 女性のストレス病と漢方薬

## 漢方薬にできることは？

疲れやすい、眠れない、という「ちょっと困ったな」程度の症状なら、十分な休養をとり、散歩や趣味などで時々ストレスの元から離れるようにするだけで、改善します。でも、自分ではどうしようもない症状がいつまでも続くようならかかりつけ医に、できたら、心療内科などの専門医に相談する必要があります。



ストレスの治療には、薬(抗不安薬、抗うつ薬、睡眠薬など)でまず症状を落ち着かせ、それから自律訓練法や行動療法でストレスに対する抵抗力をつけていきます。漢方薬は、基本的には西洋薬の作用でカバーしきれない症状の改善や、西洋薬を減量・中止するときに役立ち、長期に使っても依存性を生じるといった問題もありません。たとえば、不安がつよく、のどの異物感、動悸、めまいがあるような場合は柴朴湯、体力がなく、のぼせを伴い、不定愁訴がある場合には加味逍遙散、体力がなく、貧血、意欲低下、抑うつ傾向がある場合には加味帰脾湯など、精神状態だけでなく全身の状態をみて処方を決めます。

このほかにもストレス病に使われる漢方薬としては、抑肝散加陳皮半夏、柴胡加竜骨牡蛎湯など、いろいろな種類があります。

## くらしの中の予防法

### 健康づくりのための休養指針(平成6年度厚生省)

- 生活にリズムを:睡眠時間・食事時間・自由時間等、生活にリズムをもたせ、休養を取り入れよう
- ゆとりの時間でみのある休養を:無理なく長続きのできる休養のしかたを、工夫して創りあげよう
- 生活の中にオアシスを:健康で活力ある生活は、自分のまわりの環境づくりから
- 出会いときずなで豊かな人生を:出合いやきずなは自己の社会的活力の再発見や養う契機に

