

お肉を食べて元気になるう

ヘルシーパートナー

More Healthy with Meat

15

ストレスにうち克つ



財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂 6-13-16 アジミックビル5F
<http://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問い合わせ

e-mail : consumer@jmi.or.jp

FAX : 03-3584-6865

資料請求 : info@jmi.or.jp



平成18年度 国産食肉等消費拡大総合対策事業

後援 農林水産省生産局

独立行政法人 農畜産業振興機構

(<http://www.lin.go.jp>)

表紙 “Carnival” Andy Roberson より

制作 株式会社 エディターハウス

1 ストレスって何？

体に生じた歪みと それに対する 防衛反応のことです

● 外からの刺激はストレッサーといいます

ストレスというのは、「物体にある力が加わった時の歪み」を意味する言葉で、もともとは物理学や機械工学の分野で使われていました。ストレスという言葉を医学の分野で初めて使ったのは、カナダ人の生理学者セリエ (H. Selye) です。

セリエは今から70年ほど前、「外から加わった有害な因子(刺激)によって体に生じた歪みと、それに対する生体の防衛(適応)反応」をストレスと定義し、同時にこれらの反応を引き起こす、生体にとって有害な因子(刺激)をストレッサーと表しました。ちょうど、サッカーボールがサッカー選手に蹴ら

れてクニャッと凹んだ状態、これがストレスを受けている状態です。蹴っている選手がストレッサーと考えるとわかりやすいかもしれません。



● ストレスはさまざまな病気を誘発します

ストレスが加わると、私たちの体はさまざまなストレス反応を引き起こします。ストレスが高じた結果もたらされる病を「ストレス関連疾患」といいます。その多くは心身症に属すると考えられている身体疾患ですが、行動異常や情動機能障害とも考えられる疾患や精神疾患も含まれています。

コンピューター化、核家族化、少子化、飽食文化などに代表される近代社会の急激な進歩や生活環境の激変がもたらす自律神経失調症、うつ状態、パニック障害、摂食障害、慢性疲労症候群といった病は、健康診断のような従来の診断学では判断されにくい疾患群です。ストレス病やストレス関連疾患はがんやエイズをはじめ、今やあらゆる病態に広がっています。

主なストレス関連疾患

- | | | | |
|--------------|------------|--------------|--------------------------------|
| ● 神経性嘔吐 | ● 心臓神経症 | ● 頭痛(片、筋緊張性) | ● 身体表現性障害 |
| ● 上腹部不定愁訴症候群 | ● 過呼吸症候群 | ● 痙性斜頸 | ● 適応障害 |
| ● 胃・十二指腸潰瘍 | ● 気管支ぜんそく | ● 書痙 | ● 睡眠障害 |
| ● 慢性肺炎 | ● アトピー性皮膚炎 | ● 眼瞼痙攣 | ● 社会不安障害 |
| ● 過敏性腸症候群 | ● 慢性じん麻疹 | ● 慢性疼痛 | ● うつ状態 |
| ● 潰瘍性大腸炎 | ● 円形脱毛症 | ● 慢性関節リウマチ | |
| ● 本態性高血圧 | ● 甲状腺機能亢進症 | ● 原発性緑内障 | ● その他 |
| ● 心筋梗塞 | ● 糖尿病 | ● メニエール症候群 | ● 慢性疲労症候群、
職場不適応症、
不登校など |
| ● 狭心症 | ● 単純性肥満 | ● 顎関節症 | |
| ● パニック障害 | ● 摂食障害 | ● 更年期障害 | |

2 ストレスと生活習慣病

ストレスを溜めず 上手に生活をコントロール することが大切です

● 知らないうちに発症する危険性が潜む

生活習慣病は、食習慣や運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣に問題があるために発症する病気全般を指します。糖尿病、肥満をはじめ、高脂血症、循環器疾患などがあります。これら生活習慣病の共通点は、知らないうちに発症していて、慢性化すると複数の病気を併発することです。がんになる可能性もあります。

最近さまざまな論議を呼んでいるメタボリックシンドローム(代謝症候群)とは、現在病気ではなくても、内臓脂肪型肥

主な生活習慣病

食習慣	2型糖尿病、肥満、高脂血症(家族性を除く)、高尿酸血症、循環器病(先天性を除く)、大腸がん(家族性を除く)、歯周病など。
運動習慣	2型糖尿病、肥満、高脂血症(家族性を除く)、高血圧症など。
喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病(先天性を除く)、高血圧症など。
飲酒	アルコール性肝炎など。
疫学特性	潜行性に発症し、発病時点がつかみにくい。 経過が長く慢性的。疾病連鎖と複数疾病の併存。

満などによって生活習慣病が引き起こされやすくなった状態といえます。従って、特に腹部肥満が気になる人は、食事の仕方、運動、ストレスなどに注意して予防を心がけましょう。

● ストレスが高い人ほどMシンドロームになりやすい

イギリスで行われた研究では、職場のストレスが高い人は、メタボリックシンドロームになりやすく、しかも仕事のストレスが増加するにつれ、メタボリックシンドロームの率も徐々に上がるというデータも発表されています。メタボリックシンドロームの人は、果物や野菜の摂取が少なく、喫煙、飲み過ぎ、運動不足などの傾向が見られたそうです。

生活習慣病やメタボリックシンドロームの発症には、さまざまな要因が絡み合っています。肥満、高血圧、偏った食生活、運動不足、生活リズムの乱れ、落ち込みやすい性格などが重なり、さらにそこへストレスが加わると、急に病気が発症したり、突然死に至る可能性も否定はできません。

ストレスの原因は人それぞれですが、上手につき合っ、なるべく溜めないようにしましょう。そして定期的に健康診断を受けて自分の弱点を把握し、体質や性格、生活習慣に応じた予防策を立て、上手に生活をコントロールすることが大切です。（茨城キリスト教大学生生活科学部教授 板倉弘重先生のお話より）

3 ストレスと摂食障害

摂食障害は 食べる行為が崩れた 心理・社会的な心の病気

● 要因は周囲の高い期待と過保護

摂食障害は「食べる行為が普通にできなくなった病気」と考えられます。これは「拒食」と「過食」という病態を示す特殊な病気で、好発年齢は若い女子です。

原因についてはさまざまな学説が発表されていますが、いまだ解明はされていません。通説となっているのは、周囲の「高い期待」と「過保護」が要因である可能性が高いとされていることです。

子どもたちは、小、中、高校の各段階で、将来の進路を選択するよう強要され、周囲の高い期待に応えるために、必要以上に頑張らなければならない状況に追い込まれます。また、子どもたちの間にも女性のスリム信仰、「やせていないと価値がない」という考えが共有されています。

もちろん、これは本人ではなく社会が、子どもたちに刷り込んだ信仰です。

摂食障害の種類

- 神経性食欲不振症 [制限型
むちゃ食い／排出型]
- 神経性過食症 [排出型
非排出型]
- 特定不能の摂食障害
- (むちゃ食い障害)
- (肥満症)

● 食のこだわりを外し心理面からケアを試みる

周囲の期待に応えられないと、自分は価値がない人間だと思いついてしまい、だめな自分が社会の中で認められるためには、完璧かつ1番でなければならないと思いつめます。摂食障害という「病気」を生んだ背景には、こんなストレスもあるようです。

摂食障害は、心理的、社会的な「心の病気」です。しかし、心の病気から体が不調になり、それによってまた精神も不調になるという連鎖が出現します。その治療は、食事を無理にとらせるだけでは効果はありません。それよりも「食べないほうがいい」という考え違いを治すことが大切です。それをきっかけに、食に対するこだわりを低減していきます。

そして心理面からケアを試みる時には、「できるだけいい」「グッド・イナフ (good enough) でいいよ」と体験的に理解してもらい、摂食障害の子どもたちの苦悩を軽減していきます。

(東邦大学医学部教授 中野弘一先生のお話より)

4 ストレスと免疫

ストレスにより免疫機能が低下すると病気にかかりやすくなります

● 免疫とは体の機能を正常に保とうとする仕組みです

一般に私たちの体には、生体の内部や外部の環境が変わっても体温維持や血糖値の調節、浸透圧の調節など、生きていく上で重要な機能を常に正常に保とうとする仕組みが備わっています。この仕組みをホメオスタシス(恒常性)といいます。

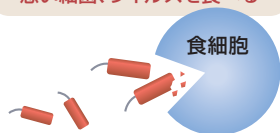
免疫というのは、病原性の細菌やウイルスが体内に侵入した時に、これを攻撃し破壊する、あるいは体内のがん細胞

を攻撃したり、体内の老廃物を完全に除去する働きを通じて体の中のホメオスタシスを維持する仕組みのことです。

コレラ菌、チフス菌、O-157といった病原細菌の約7割は口から侵入し、それ以外の菌は傷口(皮膚)や粘膜から侵入します。口から入

免疫の仕組み

悪い細菌、ウイルスを食べる



がん細胞をこわす



ってきた7割もの悪い菌が腸管に達するわけですから、腸管に免疫系がないと守り切れません。

● 腸の健康維持に役立つ乳酸菌

腸管は全長7m、表面の面積はテニスコート約1面分といわれており、免疫担当細胞が散在しています。私たちの体の全末梢リンパ球の6割ないし7割がそこに集中しているわけです。抗体産生細胞の80%、末梢T細胞の半数がそういう形で存在しているといわれており、腸管の免疫系なくして私たちの体の防御は十分ではありません。

ほかにも、私たちの体を守っているものに常在細菌があります。中でもビフィドバクテリウム(Bifidobacterium)やラクトバシラス(Lactobacillus)といった乳酸菌は“善玉菌”といわれ、免疫系の形成に重要な役割を果たしています。病原微生物から私たちの体を守り、ホメオスタシスの維持に役立っているわけです。

ストレスによって免疫系の機能が低下すると、がんや感染症、アレルギーといったさまざまな病気を導き出すことはよく知られています。毎日の健康を守るために乳酸菌を日々の生活に上手に取り入れて、腸の健康維持に心がけたいものです。

(日本大学生物資源科学部教授 上野川修一先生のお話より)

5 高齢期のストレス

「身体的」「社会的」「精神的」 3つの喪失が 高齢期のストレス源

●「喪失」を嘆くより目標や方法を変えてみる

年をとると、「こんなこともできなくなったのか」、「自分の居場所がなくなった」など喪失感を抱く場面が多くなります。高齢期は「喪失する時期」ともいわれ、体の健康、社会的な役割、やる気や認知機能の低下を実感する精神的な喪失という3つの喪失がストレス源として重くのしかかってきます。

バルテスという心理学者が、こうした喪失にどう適応したらいいかをモデル化して提案しています。80歳を超えてなお円熟の技で世界を魅了したピアニストのルービンシュタインは、速弾きの名手でした。その彼が、若い頃と同じようには弾けない「喪失」が起こった時、目標を変えました。曲全体のスピードを抑えて、速く弾くところは強調し、そうでないところはテンポを遅くする。こうすることで抑揚が生まれ、若い頃以上に演奏に幅が出てきたそうです。

目標を変え、自分の失った機能をほかのもので補償するこ

とによって、昔と変わらない演奏の質を保てたのです。加齢に対処する理想的な適応方法ではないでしょうか。



(東京都老人総合研究所主任研究員 権藤恭之先生のお話より)

● 地域活動に積極的な人は生活満足度が高い

以前から、社会貢献活動をしている人や社会的なネットワークを持っている人は、なぜか生き生きしていましたが、それが定年前後の人たちについての研究でも裏づけられました。

どんなことがストレスをやわらげる緩衝材の役割をするかというコーピング効果についての調査では、地域の活動に参加したり、友人、近隣とのつき合いがある人ほど、現在の生活に対する満足度が高く、うつ状態とは無縁だったのです

ただし、定年まで働き続けた女性は、男性ほど顕著ではありませんでした。専業主婦に比べ、地域社会とのコミュニケーションが取りにくいことが背景にあるのかもしれませんが。

豊かな老後を意味するサクセスフルエイジングのために、趣味やスポーツ、ボランティア活動などを通じて、地域とかわりを持つことがいかに大切かがわかります。

(桜美林大学大学院老年学教授 柴田博先生のお話より)

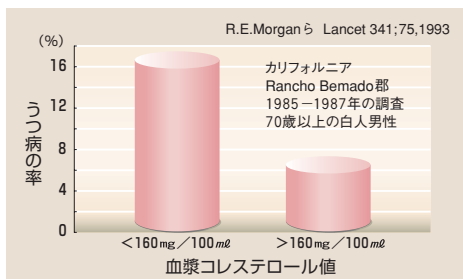
6 ストレスとコレステロール

コレステロールは 脳の健康に重要な役割を 果たしています

● コレステロール値の低い人ほどうつになりやすい

脳もストレスにさらされるとダメージを受けやすくなります。また脳への栄養が不足すると脳機能が低下し、うつ病や認知症になりやすいことがわかっています。

1993年にカリフォルニアで70歳以上の男性について調べたところ、コレステロール値が低い人はうつ病になりやすいという結果になりました。コレステロール値が160mg/dlより低い人のうつ病発症率が16%なのに対し、コレステロール値が高い人は約6%にとどまっていました。



また、うつ病と関連の深い自殺についての調査でも、コレステロール値が178mg/dl以下の人は、正常値の人と比べて自殺の危険率が3倍にもなっていたのです。

● コレステロール値が高いほうが脳梗塞の症状が軽い

脳梗塞は脳の血管が詰まる病気ですが、コレステロール値が高い人は症状が軽いようです。

脳梗塞の症状としては、意識が混濁する、視力が低下する、失語症や認知不能になる、運動マヒを起こすなどがあります。脳梗塞で入院した直後の患者を、コレステロール値が250mg/dlより高いか低いかで調べた調査では、これらの症状を示す患者の数は、コレステロール値が低い人のほうが圧倒的に多かったのです。その理由として、コレステロールには神経作用をプロテクトする働きがあるためと推測されます。

脳に必要な栄養素は3つ。脳を働かせるエネルギー源としてのブドウ糖、脳の細胞膜をつくるコレステロール(脂質)、そして神経伝達物質セロトニンの原料になるトリプトファンです。つまり糖質と、肉などに含まれる良質のたんぱく質と脂質という三大栄養素を毎日適量とることが、脳を健康に保ち、うつを防いでストレスに強くなるためには欠かせないのです。

(浜松医科大学名誉教授 高田明和先生のお話より)

7 ストレスと栄養

肉類を食べて ストレスに負けない 脳の健康を保ちましょう

● 肉に多く含まれるアラキドン酸で脳を活性化

アラキドン酸は不飽和脂肪酸の1つで、脳、皮膚、血液などに存在します。脳の機能にとってはとりわけ重要な脂肪酸で、学習・記憶・認知能力を高める働きがありますが、加齢と共に減少する物質でもあります。

人間の脳では、外部から得た情報は信号として神経細胞を伝わります。神経細胞同士の情報伝達はシナプスという部

分での神経伝達物質のやり取りで行われますが、アラキドン酸が減少するとシナプスの伝達力が衰え、脳の機能も低下するといわれています。

アラキドン酸は、牛肉、鶏肉、レバー、魚などに含まれています。こうした食品を積極的に取



り入れることで脳の健康を保ち、いつまでも若々しくありたいものです。

● 肉類に多いトリプトファンでセロトニンを増やそう

良質のたんぱく質には、トリプトファンという物質も多く含まれています。トリプトファンは必須アミノ酸の1つで、肝臓などで分解されエネルギー源になるほか、脳に運ばれて神経伝達物質セロトニンの原料になります。

必須アミノ酸は体内ではつくることができないので、食べ物からとる必要があります。トリプトファンを多く含む食べ物には、肉類をはじめ牛乳・チーズなどの乳製品、納豆などの大豆製品、魚、卵黄などがあります。脳を活性化し、ストレスにうち克つためにも、こうした食品は毎日の食生活に上手に取り入れたいものです。

セロトニンは脳内の興奮を鎮める神経伝達物質で、最近ではうつ病や神経症など一部の精神疾患を治療する薬として期待されています。セロトニンが不足すると感情にブレーキがかかりにくくなるため、依存症に陥ったり、うつ病になりやすくなるといった指摘もあります。セロトニンは、現代のようなストレス社会において、とりわけ不可欠な物質といえるでしょう。

(浜松医科大学名誉教授 高田明和先生のお話より)