ストレスの話

学習支援室ですよ　vol.16

20151218

もうすぐ冬休み。
寒さに震える日も増えてきましたね。
寒さも、体にとってストレスの一種。
今回は「ストレス」についてのお話です。

「現代社会はストレスにあふれている！」とよく言われます。
一般にストレスというとマイナスイメージが伴いますが…
他人から見てプラスでも、立派なストレスになります。
レギュラーに選ばれた、昇進した、彼氏・彼女ができた…これらもストレス。
いざ定義しようとすると難しいのですが…
とりあえずは「いつもと違うことが起こった」ことが、ストレスです。

ストレスを受けたときに動物の体の中で何が起こっているのか。
「いつもと違うことが起こった！なんだなんだ？
とりあえず考えられる対処はしておこう！」
免疫向上、血糖値上昇…身体防御反応のスタートです。
このとき主に働いているのは副腎。
ホルモンのたくさん出るところですね。
特に副腎皮質から出る糖質コルチコイドがとても頑張っています。
こうして副腎が頑張っている間に「いつもと違うこと」が終われば…めでたしめでたし。
ほっと一息、一段落です。
でも、ストレスが長期にわたりかかり続けると…副腎が根負けしてしまいます。
そうすると免疫が下がり、体調を崩しやすくなり、血圧や心拍数まで低下してしまいます。
まさに「ストレスで押しつぶされてしまった」状態です。
看護学科の皆さんは「ハンス・セリエのストレス学説」を思い出せますよね。
そう、警告反応期、抵抗期を経て、疲憊期になってしまった…ということです。

このように、ストレスに長期にさらされることは危険です。
健康診断・生活指導で「ストレスを解消してください」と
言われることは多いと思いますが。
これって、どうすればいいでしょう。
スポーツで汗を流す、カラオケで大声を出す…
他にも、自分に合ったものが見つかればそれが一番。
ここでは、食事によるストレス解消法を紹介します。

ストレスの話

決してたらふく食べる「食い倒れ」ではありませんよ。
いつもの食事でできる、ストレス解消法。
それは「よく噛んで、ご飯を食べること」。
…なんだか拍子抜けしちゃいますか？
でも、これは食事から「快（きもちいい、満足感)」を得る方法なんです。

ちょっと詳しく説明すると。
よく噛むと、唾液が出ます。
その中にアミラーゼという酵素が含まれていること、もう勉強しましたよね。
アミラーゼは糖質の分解酵素。
ご飯…炭水化物を良く噛むと、物理的にも化学的にも消化が進み、
たくさんの糖を血液中に供給できます。
血糖値が上がると、満腹中枢から気持ちを穏やかにするセロトニンが出て、
しあわせ…「快」を得ることができるのです。
セロトニンは噛む動作自体からも出やすくなっていますから、さらにしあわせ。
注意しなくちゃいけないのは脂質。
甘さのわりにはセロトニンに反映されないので、
食べた量のわりには幸せ感を得られませんよ。

セロトニンが出て、しあわせをしっかりと感じているとき…
心身ともにストレスのことを忘れられます。
ほんの一瞬でも、「ストレスのない生活」ができるのです。
副腎が休憩できるのですね。
このとき「ながら食べ」ではしあわせ感半減です。
食事に集中し、全力で「快（しあわせ)」を感じてください。
ストレスのない一瞬に、中枢からの信号を敏感に受け取ること。
これが、前回お話した食欲を正常にコントロールする方法です。

次回は年が明けてから。
「寒さ」の身体に対する影響についてお話します。