

# オアシスだより

## ストレスって何？

ストレスがいろんな病気に関係していることはよく知られています。でも、ストレスの本当の意味を知っている人は意外と少ないかも知れません。ストレスという言葉はもともと建築などの工学の分野で使われていた言葉で、外からの力（ストレッサー）によって生じるゆがみを意味する言葉です。

「仕事が忙しすぎる」というのは正確にはストレッサーであり、それによって体の中で生じているゆがみの状態をストレスと言います。

では、この体の中のゆがみとは何でしょうか？例としてイヌに吠えられたネコの場合を考えてみます。これはネコにとって大変な恐怖であり大きなストレスになります。この時、ネコの体の中ではアドレナリンという物質が増えています。この物質は自律神経の交感神経という神経を活発にさせます。そうすると、心臓の動きが活発になり、筋肉への血流が増えます。「イヌに吠えられる」というストレッサーに対して、ネコは自分の命を守るために、逃げるか、場合によっては戦わなければなりません。全力で逃げる、あるいは戦うために心臓の働きを強化し、筋肉が十分に動くような体の変化が起きるわけです。この状態をストレスと言います。つまり、ストレスとはストレッサーに対して、体を守るために必要な仕組みが活発に働いている状態なのです。このような仕組みは、自律神経の他に、ホルモンや免疫（ばい菌などから体を守る仕組み）の変化としてもあらわれます。

しかし、人間社会のストレスは対人関係のストレスなど、簡単には解決できないストレスがたくさんあります。ストレスが長期間持続すると、体を守ろうとする仕組みにも限界がきて、正常な状態で維持できなくなります。そうすると様々な臓器に問題が生じてきます。よく知られている病気として「ストレス性胃潰瘍」があります。他にも、ストレスが発症や悪化に関係している病気として、気管支喘息、過敏性腸症候群などがあります。

このようなストレスが関係した病気を総称して心身症と言います。特別な治療を行わなくても普通の内科的治療でよくなる場合が多いのですが、カウンセリングや環境調整が必要になる場合もあります。

なかなか良くならないときは心療内科の医師に相談してみてもいいでしょう。



オアシス第一病院  
副院長 小手川 勤



第24号 平成26年12月1日発行

## 部署紹介・その23 コスモス介護保険 支援センター

こんにちは。コスモス介護保険支援センターです。ここは介護保険での支援を全般にしている所です。当事業所は介護老人保健施設コスモス苑 1 階の事務所に介護支援専門員(ケアマネージャー)女性 3 人、男性 2 人の 5 人在籍しています。

業務内容として、介護保険新規・更新申請の代行手続き、市からの委託を受けて認定調査実施、自宅での生活で困る部分を改善していきます。改善策として、デイケア・デイサービスやヘルパー等を、ご本人様に合う事業所を紹介し、毎日の生活が困らないようにしていきます。要介護の方には月に 1 度、要支援の方には 3 ヶ月に 1 度訪問をしていきます。ご自宅での生活がお困りの際は、必要に応じて適切な施設への紹介、案内等していきます。

1 人でも多くの利用者様が、生き生きと元気ある生活をしていけるよう、支援していきます。



コスモス介護保険  
支援センター  
副主任 秦 佳奈子

お問い合わせ  
医療法人善昭会

オアシス第一病院

〒870-0103 大分市東鶴崎 3 丁目 3-19

電話 097-527-2211 Fax 097-522-0511

