KOSHIMIZU RED CROSS HOSPITAL NEWS

小清水赤十字病院だより

vol.35

Contents
◆勘違いしているストレス解消法 ◆喘息発作について

三月も半ばとなり長かった冬もそろそろ終わりを告げ季節が春に移り変わろうとしています。新年度に向けて大きく環境が変わりストレスを感じる人も多いのではないでしょうか？今回はそんなストレスや季節の変化にまつわるお話をさせていただきます。

日本人の九割以上の人が勘違いしているストレス解消法とは？

みなさんのストレスの発散方法は？

誰かにグチを聞いてもらう、カラオケに行く、音楽を聞く…。

ストレスの元となっている状況や場所から、とりあえず遠ざかる事で、イライラから一時的に開放されます。まさに「逃げるは恥だが役に立つ」わけです。では、脳の中ではどのような事が起こっているのでしょうか。

人間は逃げ出したい状況になると、体を緊張させるノルアドレナリンという物質を脳が増やしはじめます。これが多くなるとストレスを感じイライラ、モヤモヤしてきます。逆に、ご飯を食べたり、誰かに褒められたりするような楽しい状況があると、快楽物質であるドーパミンを脳が増やして、美味しいと感じたり、気分が盛り上がったりします。

人間の脳は、普段、このノルアドレナリンとドーパミンの両方を適度に出しながら、感情のバランスを平穏に保っているのです。

イライラするくらいなら吸ったほうが良い？

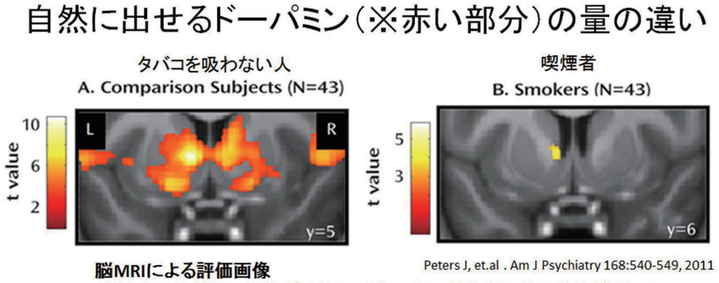
さて、一時的なストレスの発散方法として言って思い出すのが、タバコやお酒です。特にタバコは「体に悪いのは分かっているけど、ストレスに効果があるのでは？」と思っている人も多くいらっしゃいます。

ところが、ここ十数年の研究で、タバコは逆に、ストレスの原因そのものになったり、ストレスに弱い脳を作ったりするという事が明らかになって来ました。

タバコに含まれるニコチンが脳に作用すると、人間が自然に出せる量よりも遥かに多い量のドーパミンを放出させてしまいます。この影響で、本来吸えるはずのない煙を平気で吸えるようにまでなります。しかし、脳はこの状態を「ドーパミンを出しすぎてしまっている！」と判断し、普段、自然に出している分のドーパミンまでもストップするようになるのです。そのため、タバコを吸い終わって三、四十分経つと、ノルアドレナリンだけが自然に出ている状態となるので、モヤモヤし、ストレスを感じ始めます。

しかし、脳はドーパミンを自然に出せる力を失ってしまっているので、このタバコが作り出したストレスを解消するためには、タバコによってでしかできないという、タバコの罠(悪循環)に嵌ってしまうのです。

自然に出せるドーパミン（※赤い部分）の量の違い



Peters J, et.al . Am J Psychiatry 168:540-549, 2011

脳MRIによる評価画像
喫煙者の方が赤い部分が少ない→ドーパミンを自然に出せる力が弱い！

ストレスに弱くなった脳は元に戻るの？

実は完全な禁煙を二週間も続ければ、脳は元の状態に戻ってきます。禁煙に成功した人の多くが、体の調子だけでなく、楽しみが増えたということや精神的な安定なども感じています。

自力で禁煙を始めると、ドーパミンが出ず苦しい状態が三日間は続くため、断念してしまう人も多いのですが、禁煙外来で処方されるお薬を使うことで、これを楽にしながら禁煙する事ができます。

「ストレスを取るためにタバコが必要」と思っていたそのストレス自体が、実はタバコが作り上げていたストレスだったんです。楽に禁煙して、タバコが生む不要なストレスから開放されると同時に、普段のストレスにも対応できる力を取り戻して、ストレスフリーな生活を取り戻してみませんか？

日本禁煙学会専門医
松尾　邦功 医師

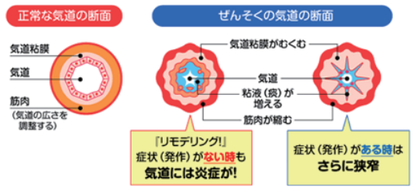
季節の変わり目も喘息発作の誘因！

① 喘息ってどんな病気？

気道粘膜を中心に繰り返し起こる炎症のことをいいます。気道にアレルギーの原因となるアレルゲンが入ると、気道が狭くなって十分な空気を吸うことも吐くこともできなくなり、呼吸困難が起こります。

② 発作時の症状は？

喘鳴（ヒューヒュー、ゼイゼイ）、突然息苦しくなる、粘り気のある痰が出る、激しく咳き込む等の症状がありますが、これらの症状は呼吸器や心臓の病気でも起こりますが、気管支ぜんそくの場合、症状の出方に次のような特徴があります。



- 夜間睡眠中、とくに明け方に出やすい。
- 季節の変わり目、急な気温の変化で起こる。
- 安静にして、体を休めていても起こる。
- 発作は一時的だが、繰り返し起こる。

③ 喘息発作が起こる原因は？

〈おもなアレルゲン〉
ハウスダスト、カビ、ダニ、ほこり、花粉、ペットの毛など
〈それ以外の誘因〉
タバコ、薬（解熱剤や鎮痛剤）、風邪・感染症、過労・ストレス、運動。汚れた空気（排気ガス・光化学スモッグなど）、天気や気圧の変化

④ ご家庭で気を付けてほしいこと

- こまめに掃除を行い、ほこりを溜めない環境 を作りましょう。
- 十分に睡眠をとって規則正しい生活をし、風邪を引かないようにこころがけましょう。
- 外出をする時はマスクを着用し、うがいや手洗いを習慣づけましょう。
- 身体を冷やさないようにしましょう。
- ストレスを溜めないような生活、また、ストレス解消法を身につけましょう。
- 解熱鎮痛薬などによって喘息を引き起こすこともあるので、市販のかぜ薬服用時には確認が必要です。
- たばこをやめましょう。
- アルコールの摂りすぎに注意しましょう。
- 食物アレルギーを持っている人は、原因となる食べ物は摂らないようにしましょう。
- 辛さなど刺激が強い料理や、冷たい食べ物の食べ過ぎには注意しましょう。

喘息発作が悪化する前に、病院でご相談ください。

二階病棟看護師　木村　恵理