



# わたしの聖戦

女性が働くことについて

168

医学ジャーナリスト・医学博士 植田美津恵

## 人間とストレス

「ストレス」ほど、都合の良い言葉はない。

具合が悪くなったり、病を得たり、原因がはっきりしないときに「それはストレスのせい」と言われれば、納得するしかない。都合がいいというのは、診断をつける医療者側にとって、という意味だ。

近年、飛躍的に医学は進歩したが、それでも原因がわからない病気は、わかつている病気よりはるかに数多く存在する。日本人の死因第一位である「がん」も、因果関係が証明されているものはひとつもない。いずれも、リスクをはじき出すことができるだけで、がんの

原因を特定したり、がんを100%予防することはまず不可能である。そんなとき、ストレスの存在は、救いとなる。ストレスのない人間はま

ずいないだろうから、病気の原因がストレスだと指摘されれば、黙るしかないだろう。実際、ストレスはがんをはじめ生活習慣病や精神症状の要因のひとつであるから、全くとごまかしともいえない。脳科学の進歩によって、ストレスの機序も明らかになりつつある。簡単にまとめれば、脳の扁桃体という箇所がストレスの刺激を受けることで、副腎皮質からストレスホル



モンが分泌される。それが脳に吸収されるのだが、ストレス過剰になると、大量のストレスホルモンにより、脳が破壊されるのだという。脳の破壊は海馬の縮小をもたらし、うつ病の引き金になる。現代人は常にストレスにさらされているため、休む暇もなくストレスホルモンが分泌し続け、やがて心の病につながる、というわけだ。

ストレスという目に見えない敵は、知らず知らずのうちに脳を蝕んでいく。病と貧乏は、音もななく忍び寄って来る、と誰かが面白おかしく口にするのを聞いたことがある

が、気づいたときはすでに遅し。こころの病との長い付き合いを覚悟せねばならない。

群馬の、乳しぼり体験をウリにしていた牧場が、それをやめたとの報道があった。乳をしぼられていた牛が立て続けに死んだためだという。どうもストレスが原因ではないか、との担当者のコメント付きだった。突然、大勢の子どもたちに拙い手で乳を搾られる……。それが死を招くほどのストレスになっていったとは、実に哀れみを誘う話である。ヒトのみならず、動物が生きていくということは、大変なことだと改めて痛感させられた。

花々も、慈しみの言葉かけによつて花開くことがあると聞けば、植物だってストレスがあるのかもしれない。我が家には、数年前からほとんど年中花を咲かせているシクラメンがある。さすがに真夏は少々

くたびれていたが、それでも小さなつぼみが葉の陰に隠れて実っているのを見ると、頑張れと声をかけずにはいられなかった。秋が深まるにつれ、花は見事に咲き始め、我が世の春とばかりに楽しんで様相である。また、家の近くでは、真冬以外はうつつとうしいほどに群れて花開くアサガオの一群に出会える。こちらはチョウセンアサガオという毒草らしいが、野生の植物のしぶとさに、ひたすら感心しつつ、ただ見とれるばかりである。

牛の乳しぼりを無邪気に楽しみ、色づく緑や花を見てはその美しさに癒されている。私たちはそうやってストレスを解消しているのだが、牛や花だつてストレスと戦っていることを忘れてはならない。上から目線の「地球にやさしく」ではなく、「地球のやさしさ」に、まずは感謝すべきだろう。イラスト・伊藤栄章