



体の声に耳を傾けて 症状は注意のサイン

で影響を受けることが判明。かゆみ、痛みが増すことも確認されています。

Q どんな時に起こる？

A ストレスは、①神経

②免疫③ホルモンに影響

し、その影響はすべての

臓器に及びます。緊張す

ると起こるもの（大事な

時に腹痛や頭痛が起こっ

たり、汗が出たり、筋肉の

緊張から震えが出たり）

や、緊張状態が解かれた

ときに起こるもの（家族

の看病の後にダウンした

り、大事な仕事や用事が

終わった途端に止まって

いた鼻水やくしゃみが出

たり）などがあります。

Q その症状は放置して

おいて大丈夫ですか。

A 症状の増減は体から

の黄色信号です。いつも

より悪くなれば生活習慣

を見直し、それでも改善

しなければ受診を。快調

が続いているときは、食

事、睡眠、運動、便通、

昔から「病は氣から…」
「病氣は氣で勝つ」などの
ことわざがありますが、
本当のところを専門医に
聞いてみました。

Q 気持ちと病氣は関係
あるのですか。

A 動物実験で、ストレ
スを与えると胃潰瘍がで
きることが分かったこと
から、ストレスと病氣の
研究が盛んに行われてい
ます。胃潰瘍の他、高血
圧、過敏性腸症候群など
の腹痛、頭痛、腰痛、生
理痛、更年期障害、せん
そく、鼻炎など多く疾患



※今回は2月4日号掲載

【ホームページ】<http://www2.kankyo.ne.jp/niseki-w/>

内科部

取材協力 日本赤十字社
和歌山医療センター 心療

これらの記事等は新聞社の承諾を得て掲載しています。