

## 今月のHOTニュース

# ストレスが引き起こす病気



厚生労働省「平成19年労働者健康状況調査の概況」によれば、「仕事でのストレス」が「ある」と回答した労働者の割合は58%で、具体的な内容では「職場の人間関係の問題」が38.4%と高くなっています。社会環境も含めた私たちの毎日の暮らしの中には、ストレスを感じるさまざまな原因(ストレスラー)がいっぱいあります。今回は、日本医師会ホームページから「ストレスが引き起こす病気」について一部抜粋しました。

### ■5つのストレスラー

人によってストレスの感じ方や影響の現れ方はさまざまですが、ストレスラーは大きく分けると次の5つになります。

**物理的  
ストレスラー**  
温度 光  
音 睡眠不足  
など

**化学的  
ストレスラー**  
タバコ アルコール  
食事 大気汚染  
ホコリ など

**生物学的  
ストレスラー**  
細菌 ウイルス  
カビ 花粉  
など

**心理的  
ストレスラー**  
不安 不満  
怒り 喜び 悲しみ  
など

**社会的  
ストレスラー**  
家庭環境  
職場環境  
など

### ■「心理的ストレスラー」と「社会的ストレスラー」が引き金と考えられている病気や症状

#### ～メニエル病～

##### <症状>

「めまい」と「吐き気」の発作が繰り返し起こる病気です。一般的には「耳鳴り」や「難聴」をとまいません。発作は数分で治まることもあれば、数時間続くこともあります。また、長時間にわたって何度も発作を繰り返す人もいれば、一回かぎりの人もいます。30～50歳代に多く、高齢者にあまりみられないのも特徴です。発作を繰り返すと、耳鳴りが残ったり、難聴が進んだりすることもあります。症状には個人差があります。

- ◆**耳鳴り**……めまいの発作が起こる前にひどくなるようです。発作を繰り返すうちに、慢性的な耳鳴りになっていきます。
- ◆**難聴**……発作とともに難聴になる場合と、発作を繰り返すうちに聴力が落ちてくる場合があります。一般的には低音が聞き取りにくくなるようです。
- ◆**ふわふわ感**……身体が傾く感じになって、実際によろけてしまったり、静止している物が動いているように見えます。
- ◆**その他**……発作の時には自律神経の働きがおかしくなり、吐き気や顔面蒼白、冷や汗、頭が重いなどの症状が現れることがあります。

##### <発作が起きたときは>

もしもメニエル病の発作が起きて、あわてないこと。身体を横たえるなど、いちばん楽な姿勢で安静にしましょう。冷たい濡れタオルなどで目を覆って冷やすと楽になるという人もいます。「めまい」の経験は健康な人にもあります。それだけに、「その程度で」といった無理解や

誤解も多いようで、無理をして仕事に出たり、学校へ行ったりということもありがちです。こまかいことにとらわれず、病気と気楽に付き合っていくくらいの気もち方が必要かもしれません。

##### <原因と対策>

「めまい」が起こる原因は耳の奥にある内耳にあります。内耳は、骨と膜の二重構造になっていて、膜の内側には内リンパ液が満たされています。しかし、ストレスなどなんらかの理由でこの内リンパ液の量の調整がうまくできなくなると、内リンパ水腫ができて神経が圧迫され、めまいや耳鳴り、難聴などの症状を引き起こすのです。

##### ふだん気をつけておきたいこと

- ◎過労や睡眠不足に気をつける ◎ストレスをためこまない
- ◎バランスのとれた食事をする ◎タバコは禁物、アルコールはほどほどに

##### <治療法>

根本的な治療法は残念ながら見つかっていません。基本は、発作時にその症状を抑えるための薬物による対症療法になります。循環改善剤、血管拡張剤、ビタミン剤、利尿剤などが使われ、末梢血管の血行をよくしたり、体内の余分な水分を排出することで、内リンパ水腫の状態を緩和します。発作時には、鎮痛剤を使用することもあります。ひんぱんに再発を繰り返す場合は、内耳の過剰なリンパ液を取り除くなどの手術も行いますが、メニエル病は症状の現れ方や程度にかなり個人差があります。最近では、「めまい外来」という診療窓口も出てきているので、専門医に相談しながら、自分にあった治療法を根気よく見つけていくことが大切です。

#### ～過敏性腸症候群～

##### <症状>

慢性的な下痢や便秘、ガス過多などの症状が現れる病気で、緊張や不安などのストレスが原因で起こる腹痛や腹部不快感、便通異常を総称したものです。しかし、腸の機能に問題があるわけではありません。

- ◆**下痢型**……ちょっとした緊張がきっかけで腹痛が起き、すぐトイレに行きたくなります。下痢や軟便が1日に何回も起こり、いつ便意をもよおすか分からないため、トイレのついていない電車には不安で乗れなかったり、駅ごとにトイレに行くといった状態になることもあります。
- ◆**便秘型**……腹痛や腹部の不快感があり、トイレに行ってもあまり便が出ず、出ても小さなコロコロの便になります。
- ◆**不安定型**……下痢が数日続いたかと思うと次は便秘が数日続くといった症状を交互に繰り返します。

##### <原因>

緊張や不安といったストレスが副交感神経を刺激し、腸の運動が過度に高まって、はげしい腹痛や下痢が繰り返し起こるようになります。比較的神経質でデリケートな性格の方に多く、家庭や職場の人間関係のストレス、転居や転職による環境の変化、過労や暴飲暴食などが引き金になって症状が現れます。

##### <対処>

最近では過敏性腸症候群という言葉がよく聞かれるようになり、この病気に対する一般の認識も高くなってきています。それにともなって「自分も過敏性腸症候群かもしれない」と受診される方が増えています。腸の機能に異常はないのですが、慢性的でなおりにくいため、毎日の暮らしに大きな影響をおよぼします。ストレスが原因と分かっている、それを取り除くのは簡単ではありません。なかなかよくなる場合は最寄りの医療機関に相談してください。

# 交通安全のポイント

道路にはさまざまな標識や標示が設置されています。安全な運転をするためにはそれらの意味を正しく理解しておくことが大切です。そこで今回は、標識や標示を中心にしたクイズを作成しましたので、ご自分の理解度をチェックしてみてください。

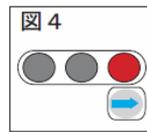
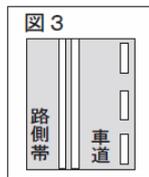
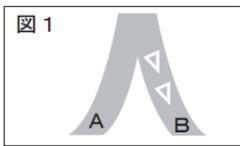
## 1 次の標識に関する設問について、正しいものには○、間違っているものには×をつけてください。

- 1 Aの標識は、車両の通行止めを示している。 . . . . .
- 2 Bの標識は、学校、幼稚園、保育所などを示している。 . . . . .
- 3 Cの標識は、Y形道路交差点があることを示している。 . . . . .
- 4 Dの標識は、普通乗用自動車のみ通行できることを示している。 . . . . .
- 5 Eの標識は、路面に凹凸があることを示している。 . . . . .
- 6 Fの標識は、駐車場があることを示している。 . . . . .
- 7 Gの標識は、駐停車禁止場所の始まりを示している。 . . . . .



## 2 次の道路標識や信号、運転者標識に関する設問について、正しいものには○、間違っているものには×をつけてください。

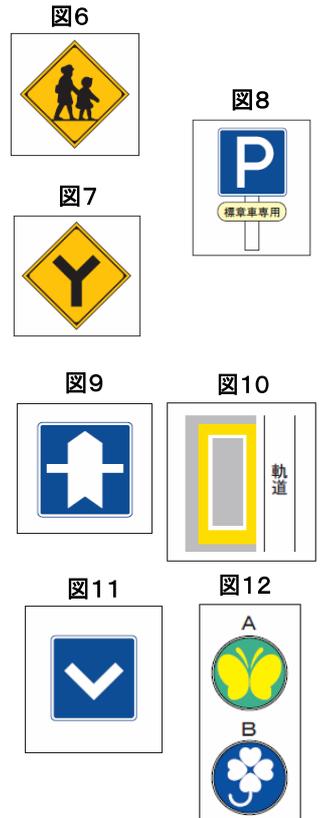
- 1 図1の道路標識は、Aが優先道路であることを示している。 . . . . .
- 2 図2の道路標識は、安全地帯であることを示しており、車の通行は禁止されている。 . . . . .
- 3 図3の2本の実線で示された路側帯は、歩行者・自転車用路側帯であり車はその部分に入って駐停車することはできない。 . . . . .
- 4 図4の右折矢印信号が表示された交差点では、右折だけでなく転回をすることもできる。 . . . . .
- 5 図5の運転者標識は、運転者が「聴覚障害者」であることを示している。 . . . . .



### 正解と解説

#### 1 1-○ 2-x 3-x 4-x 5-○ 6-x 7-○

- 1 Aの標識は「車両通行止め」を示しています。車両とは、自動車、原動機付自転車、軽車両（自転車やリヤカーなど）、トローバスをいいます（道路交通法第2条第8号）。
- 2 Bの標識は「横断歩道」を示しています。「学校、幼稚園、保育所などあり」の標識は図6です。
- 3 Cの標識は「合流交通あり」を示しています。「Y形道路交差点」を示す標識は図7です。
- 4 Dの標識は「自動車専用」を意味しており、高速自動車国道または自動車専用道路であることを示しています。
- 5 Eの標識は「路面に凹凸あり」を示しています。
- 6 Fの標識は「駐車可」を示しており、駐車が禁止されている場所でも、この標識がある場所は駐車することができます。ただし、図8のように「標章車専用」という補助標識が付いている場合は、高齢運転者等標章自動車の「専用駐車区間」となり、それ以外の車は駐車できません。
- 7 Gの「駐停車禁止」標識の下に付けられている赤い矢印は、規制区間の始まりを示す補助標識です。矢印の向きが逆になると、規制区間の終わりを意味します。



#### 2 1-○ 2-x 3-x 4-○ 5-x

- 1 図1の道路標識は、Aが優先道路であることを示しており、B側の車は、A側の車の通行を妨げてはいけません。図9の標識も優先道路を示しています。
- 2 図2の道路標識は、「安全地帯」ではなく「立ち入り禁止部分」を示しており、そこを通行することはできません。「安全地帯」を示す道路標識は図10、標識は図11です。
- 3 図3の2本の実線で示された路側帯は「歩行者専用路側帯」であり、車の通行や駐停車が禁止されているだけでなく、自転車の通行も禁止されています。
- 4 図4の右折矢印信号は、従来は右折はできても転回できませんでした。法令改正により平成24年4月1日より、右折だけでなく転回もできるようになりました。ただし、標識などにより転回が禁止されている交差点では転回はできません。
- 5 図5の標識は、運転者が「高齢運転者」であることを示しています。「聴覚障害者」を示す標識は図12のA、「身体障害者」を示す標識は図12のBです。これらの標識や初心運転者標識を付けた車、仮免許で練習中の車に対しては、その側方に幅寄せをしたり無理な割り込みをしてはいけません。

【取扱代理店】

【住所】

TEL :

FAX :