

■ストレス～5つの種類～



さまざまなストレスを浴びて

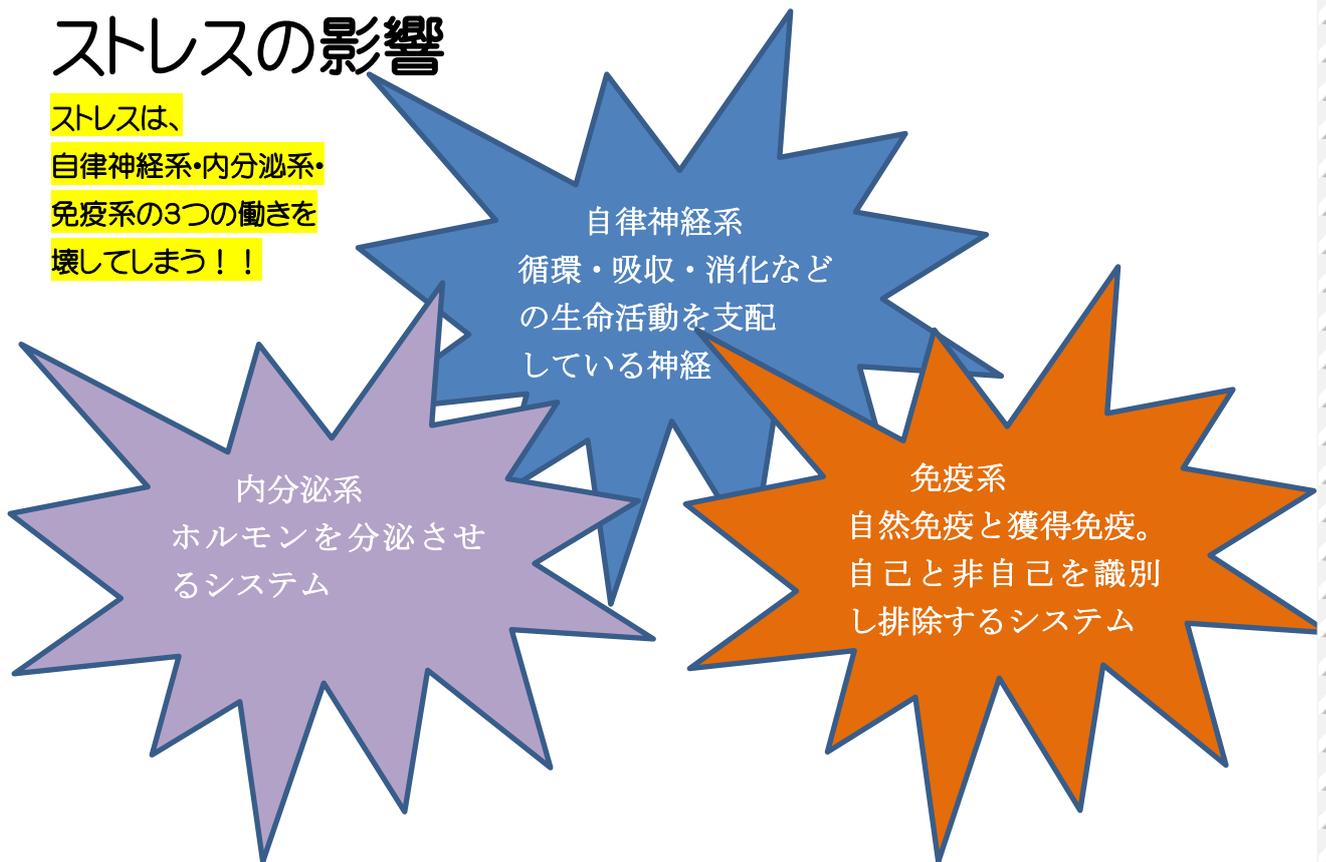
ストレスが過剰になります。

- 1、 物理的ストレス 暑さ、寒さ・天候・騒音、
- 2、 化学的ストレス 大気汚染・排気ガス・環境ホルモン・臭気・薬物
- 3、 社会的ストレス 失業・転職・転勤・離婚・家族の病気や死・受験・入社・昇進・人間関係
- 4、 生理的ストレス 体調不良・過労・睡眠不足・肩こり・だるさ・月経・妊娠出産
- 5、 心理的ストレス 不安・不満・焦り・怒り・憎しみ・悲しみ・嫉妬・劣等感・恐怖・悩み・緊張・苦しみ

Copyright (c) topladyjapan inc All rights reserved.

ストレスの影響

ストレスは、
自律神経系・内分泌系・
免疫系の3つの働きを
壊してしまう！！



自律神経系…ストレスにより、心臓・血管・肺・胃・腸・肝臓・腎臓などの働きに影響が及び、「期間の以上が生じる。緊張感・恐怖・怒りなどで、交感神経が働き器官を興奮状態に働かせる。

例1) 副腎髄質からアドレナリンやノルアドレナリンを分泌

例2) 消化管の蠕動運動を抑制

内分泌系……ストレスにより、ホルモン分泌のバランスが乱れる。

副腎皮質から抗ストレス作用のあるコルチゾールを放出する。過剰分泌は高血圧・高血糖・消化管の炎症(サイトカイン)・動脈硬化、副腎皮質の肥大、胸腺や脾臓の収縮でTリンパ球の機能低下。脳の老化促進、海馬の老化による機能低下。

免疫系……ストレスにより、交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、免疫細胞の活性

を制御。神経系・内分泌系と相互に関係する。リンパ球がt細胞に分化する胸腺の萎縮で防御力が低下。NK細胞の働きが弱まる

▼ストレスが及ぼす可能性が高い不調

呼吸器系…気管支ぜんそく 過換気症候群 神経性障害

循環器系…本能的な高血圧 本能的な低血圧・狭心症・心筋梗塞など

消化器系…胃潰瘍・十二指腸潰瘍。急性胃粘膜病変 慢性胃炎 過敏性腸症候群 潰瘍性大腸炎・慢性膵炎など

内分泌・代謝系…糖尿病、甲状腺機能亢進症、肥満・神経性食欲不振・過食症など

神経系…片頭痛、筋収縮性頭痛、自律神経失調症、不安障害、パニック障害、うつ

筋・骨格系…慢性関節リウマチ、全身性筋痛症、腰痛症 チックなど

皮膚系…慢性蕁麻疹、円形脱毛症、多汗、接触皮膚炎、吹き出物・アトピー

泌尿・生殖器系…神経性頻尿、心因性排尿困難、インポテンス

産婦人科系…月経困難症、PMS,続発性無月経、不妊症、更年期障害など

眼科系…眼精疲労、緑内障、中心性網膜炎

耳鼻咽喉科系…アレルギー性鼻炎、メニエール病、慢性副鼻腔炎

歯科・口腔外科系…口内炎、顎関節症、口腔乾燥症