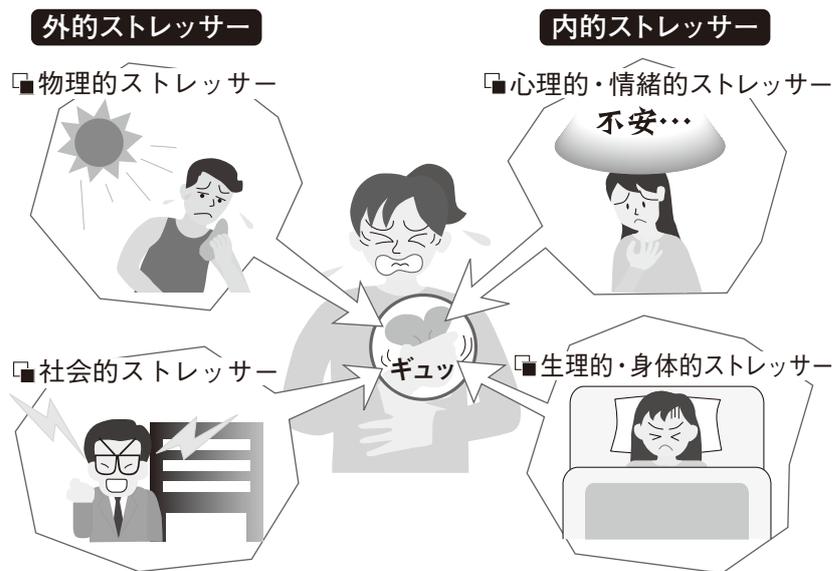


— ストレッサーの種類 —



ストレッサーは「外的ストレッサー」と「内的ストレッサー」の2つに大きく分けられる。つまり、ストレッサーは社会や人との交流だけでなく、暑さや寒さなどの生活環境からも生じるのである。このように、私たちは常にさまざまなストレッサーにさらされているため、ストレスとは切っても切れない生活を送っているということになる。

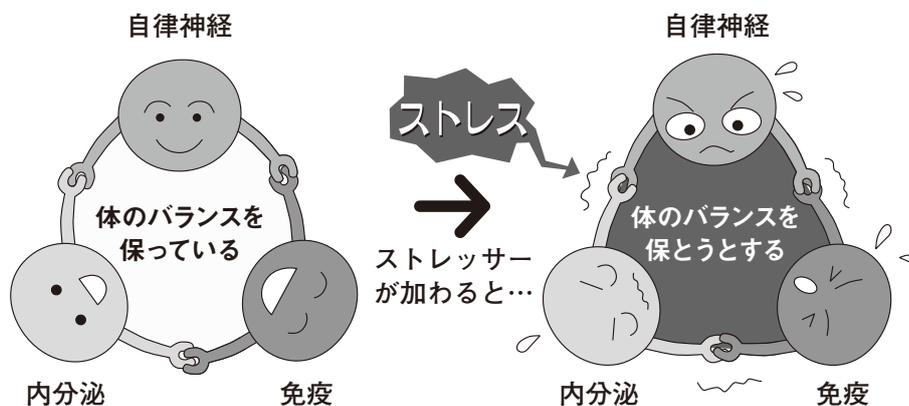
では、これらのストレッサーが作用すると私たちの体はどうなるのだろうか。

3 ストレスと体の関係

1] ホメオスタシス

私たちの体は、臓器等の働きを調節する「自律神経」、ホルモンの分泌をつかさどる「内分泌」、外部から侵入する異物から体を守る「免疫」の3つの働きのバランスを保ち、自らの体を環境に適応させ、安定させるために「ホメオスタシス（生体恒常性）」という自然に備わった機能を持って健康を維持している。

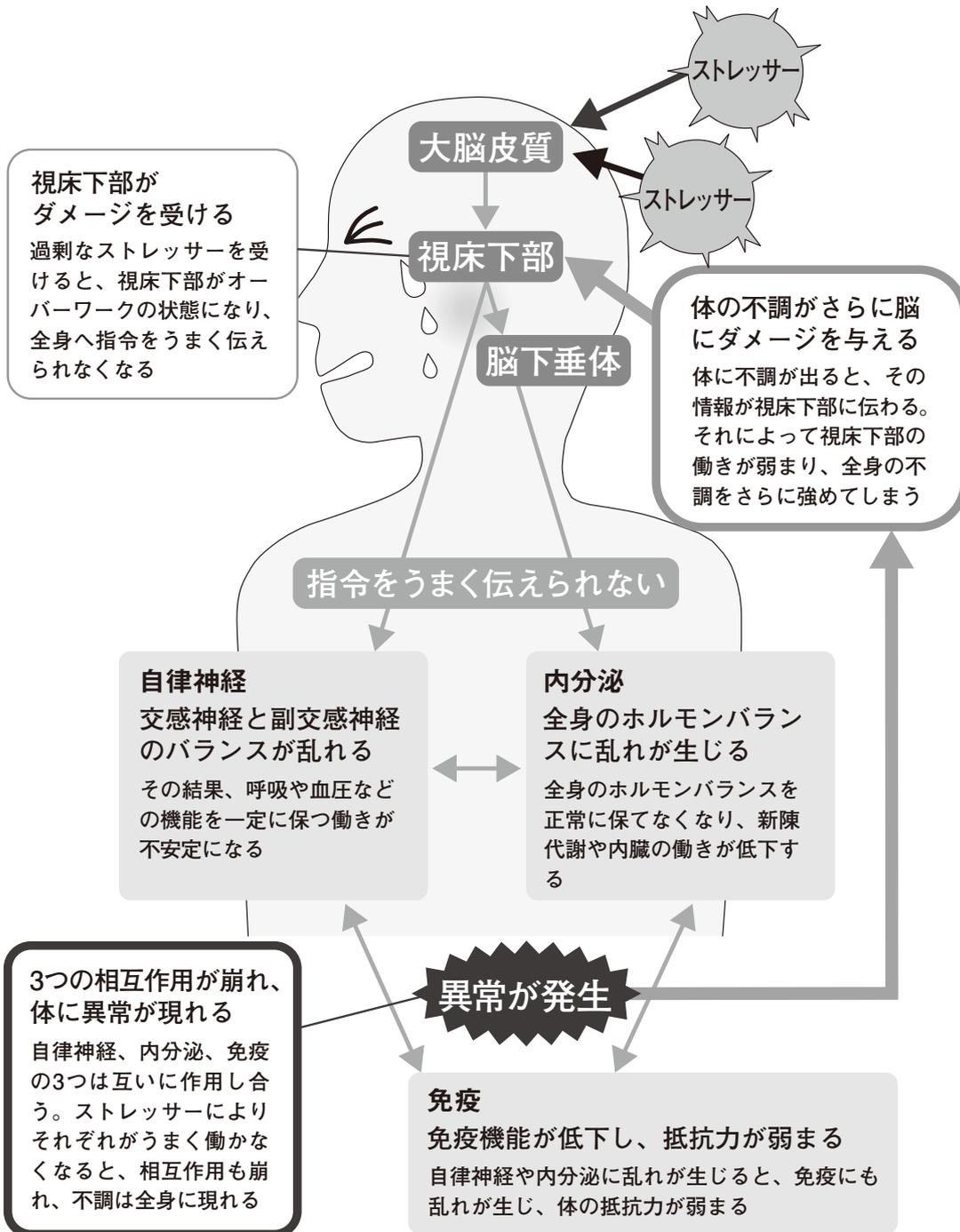
— ホメオスタシスの3大システム —



(1) ホメオスタシスの乱れがパフォーマンス低下や体の変調を生む

ストレッサーを感知すると、大脳皮質が、その情報を視床下部へと伝え、自律神経と内分泌のルートに分かれて、伝達されていく。

－視床下部のダメージが全身に伝わる－



このように、何らかのストレスが加わり、さらにそれが長期にわたると自律神経のうち交感神経ばかりが優位に働き、内分泌のストレスに対する防御力は限界を

ーストレスを強く感じるタイプー

	<p>まじめで几帳面ないわゆる「模範的タイプ」 責任感が強く努力家で妥協知らずの完璧主義者。 最もストレスを感じやすいタイプの人</p>
	<p>頑固で厳格な「自分勝手タイプ」 何事においても、他人の失敗が許せずその怒りがストレスサーになるタイプ。 自分の思いのままにならないと気が済まないわがままな人や、何でも頭ごなしに決めてかかる人などがこのタイプ</p>
	<p>内向的でおとなしく嫌とはいえない「うなずきタイプ」 嫌なことでもはっきりNOと断れず、後になってもくよくよ悩んだりする自己嫌悪型がまさにこのタイプ。 ストレスがたまるのも当然である</p>
	<p>あれこれ気にしてばかりの「取り越し苦労タイプ」 ついあれこれ心配してしまい、心の休まる暇がないタイプ。 他人に気を使ってばかりいる人もこのタイプである</p>

これらのタイプの人たちは、ほかの人たちに比べるとストレスを感じやすいので、その状態が続くと病気につながる危険性が高いと考えられている。こういった傾向が思い当たる場合は、普段からストレス対策を心掛けるようにしたい。

ストレスをためやすい人たちは、共通の行動パターンをとるといわれている。アメリカで行われた研究に基づいて、先進国において狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患になりやすい人にみられる行動パターンを「タイプA」と呼んでいる。

ータイプA行動パターンの特徴ー

