

# 難病とストレスマネジメント

沖縄国際大学総合文化学部 公認心理師

うえだ ゆきひこ  
上田 幸彦



## 1. はじめに

医療が高度に発展し、人の寿命が大きく伸びた現代社会にあっても、その原因や治療法がまだ見出されていない難病が数多く存在する。難病を患った人々は、疾患が根治することはなくても、進行をできる限り遅くしたり、症状をできる限り軽減したりするための治療を継続しながら生活を続けることを余儀なくされる。そのため、疾患そのものから生じる痛みや苦痛だけでなく、疾患によって働くことが制限されることから生じる収入の減少や、累積する医療費といった経済的な困難を生み出す。また家庭における家族関係の混乱、役割の混乱が生じ (Strauss, 1998)、社会的機能や QOL (生活の質) が低下する (Stewart, et al, 1989)。さらに慢性的な身体疾患を抱える者はうつ病を併発する率が高く (Moussavi et al, 2007)、それによって QOL が一層低下する。

## 2. ストレスとはなにか？

ストレスとは生体 (体と心) にひずみが生じた状態のことを指す。さらにひずみを引きこした原因をストレスと呼び、ひずみが引き起こされた結果生じている体や心の状態のことをストレス反応という。ストレスの種類としては高温・低温、気温の変動、騒音といった物理的ストレス、栄養不足、酸素欠乏のような化学的ストレス、病原菌のような生物学的ストレスが挙げられるが、人

間にとって最も多く体験されるのが心理社会的 (精神的) ストレッサーである。その中には、人への信頼と不信感、自尊心と劣等感、協調と競争といった心理的葛藤、災害・事件・事故の被害を受ける、あるいはそれらを目撃するといった精神的外傷 (トラウマ)、人生上の様々な出来事 (ライフイベント)、日常生活上で生じる厄介な出来事が含まれる。

この中でストレスとなりうるライフイベントとしてアメリカの精神科医である Holmes と Rahe (1967) は 43 のライフイベントを挙げ、それぞれのライフイベントのストレスの強さを数値で示している (表 1)。これらのライフイベントのストレスの強さと順位は他の国、我が国においてもほぼ同じであることがその後の研究で明らかになっている。さらに Holmes と Rahe は、これらの得点が 1 年間で 300 点を超えると、3 年以内に重大な病気すなわち心筋梗塞かうつ病を発症する確率が 80% であるという驚くべき調査結果を明らかにしている。

しかしこの表を見て訝しく思う方も多いかもしれない。例えばクリスマスが 12、長期休暇は 13 である。楽しいことがストレスになるのだろうか。答えはイエスである。ストレスは苦痛か楽しいかの違いではなく、通常とは違った経験をすること、つまり変化によって生じるのである。しかしその後のストレス研究によって、同じ強さのストレスでも人によってストレスの影響が違ってくるようになってきた。Holmes と Rahe の結果においてもストレスが 300 点を超えても 20% の人は発症していないのである。これはなぜなのだろうか。それはストレスが同じであってもその人がストレッ

表1 ライフイベントのストレスの強さ

1. 夫・妻の死	100	23. 子供が家を出る	29
2. 離婚	73	24. 親戚とのトラブル	29
3. 夫婦の別居	65	25. 輝かしい成功をおさめる	29
4. 刑務所等への拘留	63	26. 妻の就職や離職	26
5. 肉親の死	63	27. 修学・卒業・退学	26
6. けがや病気	53	28. 生活の変化	25
7. 結婚	50	29. 習慣の変化	24
8. 解雇	47	30. 上司とのトラブル	23
9. 夫婦の和解	45	31. 勤務時間や勤務条件の変化	20
10. 退職	45	32. 転居	20
11. 家族の病気	44	33. 転校	20
12. 妊娠	40	34. 趣味やレジャーの変化	19
13. 性の悩み	39	35. 宗教活動の変化	19
14. 家族が増える	39	36. 社会活動の変化	18
15. 仕事の変化	39	37. 1万ドル以下の借金	17
16. 経済状態の変化	38	38. 睡眠習慣の変化	16
17. 親友の死	37	39. 家族だんらの回数の変化	15
18. 転職	36	40. 食習慣の変化	15
19. 夫婦げんかの回数の変化	35	41. 長期休暇	13
20. 1万ドル以上の借金	31	42. クリスマス	12
21. 担保貸付金の損失	30	43. ちょっとした法律違反	11
22. 仕事上の責任の変化	29		

サーとなる出来事をどのように受け止め、解釈し、意味づけたか（認知的評価）、そしてどう対処したか（コーピング）、どのようなソーシャルサポートが受けられるかによってストレス反応は異なるからである（Lazarus & Folkman, 1984）（図1）。

### 3. ストレッサーとストレス反応

ストレスは心と体に影響を及ぼす。ストレス反応として体には次の様な変化が起こる。

- ・自律神経の変化：交感神経が興奮することで心拍数の増加、血管の収縮、血圧上昇、筋肉の緊張とそれによる痛みの増強、消化作用の低下が生じる。
- ・内分泌の変化：コルチゾールとアドレナリンが分泌されることにより身体全体のホルモンバランスが崩れる。インシュリンの分泌が低下し血糖値が上昇する。
- ・免疫系の変化：免疫機能の低下あるいは過剰作用が起こる。それにより感染症に罹り易くなり、

アトピー性皮膚炎の悪化、エイズやガンの発症、自己免疫疾患の発症・悪化につながる。

心への影響としては次のような症状が生じる。

- ・抑うつ症状：興味・意欲の低下、空虚さ、自尊心の低下、睡眠障害が起こる。これらが長期化するとうつ病につながる。
- ・不安症状：落ち着きのなさ、神経質、緊張、心配、震え、パニックなどが生じる。これらが長期化すると不安障害となる。
- ・強迫症状：意志とは関係なく、好ましくない考え・衝動・行動を繰り返す。これらが長期化すると強迫性障害となる。
- ・対人関係過敏症状：人より劣っていると感じる、他者とのコミュニケーションにおいて窮屈に感じたり不快に感じたりする、自意識過剰となる、悪いことを予測する（例：この人とは別れるだろう）。これらが悪化・長期化すると引きこもりにつながる。

またストレスが長期化することで健康に関連する生活習慣、たとえば食生活、運動、喫煙、飲酒といった行動が変化する。それによって健康状態が悪化することになる。

### 4. ストレス対処法（コーピング）

ストレスに対しては無防備に曝されるのではなく何らかの対処をすること（コーピング）がストレスの影響を少なくするために重要である。ストレス対処法にはストレッサーとなっている問題を積極的に解決しようとする問題中心型対処、ストレッサーによって生じている嫌な気持ちを軽減しようとする情動中心型対処、ストレッサーを避けようとする、その場から逃れようとする逃避型・回避型対処の3つがある。人はそれぞれいずれかの対処を行っているものであるが、この中で逃避型・回避型がストレスからの影響を最も強く受け、これを使い続けることでストレスに対して弱くなっていくといわれている。ストレスに強くなるためにはできるだけ多くの対処法を持つことが必要であるが、その対処法が健康に害をもたらすもの（例えば嫌な気持ちを忘れるために酒を飲む、やけ食いをする、タバコを吸うなど）は避けるべきである。

## 5. 沖縄県における 難病を抱える方のための ストレスマネジメントプログラム

沖縄県では難病を抱える方々のストレスを低減するためにストレスマネジメントプログラムを行っている。このプログラムは月1回、1回約2時間、全3回で3か月にわたるものである。内容は心理教育として、ストレスと対処法、認知と行動と感情の関連、難病を持つことによる他者との関係の変化、医師とのコミュニケーションの取り方等がグループ討議を用いながら伝えられる。またストレス対処法としてマインドフルネス瞑想、認知修正法、問題解決法が伝えられ、次の回までに実践してることが宿題として参加者に課される。

## 6. ストレス対処法としての マインドフルネス瞑想

マインドフルネスとは 今この瞬間に起こっていることに、良いとか悪いとかの判断をせずに注意を向けることである。この考え方をもとにしたマインドフルネス瞑想法がストレス対処法として非常に有効であるとアメリカ心理学会も推奨しており、世界の名だたる企業が社員のストレスマネジメントとして取り入れている。

やり方は、

- ・ 背筋を伸ばして座る。
- ・ 目を閉じて腹式呼吸を繰り返す。

- ・ 呼吸に注意を集中する。
- ・ 呼吸から注意が離れても、離れたことに気づいたら呼吸に注意を戻す。
- ・ いろいろな「思い」「考え」が浮かんで呼吸から注意がそれる。しかし、どのようなものが浮かんでも、良い・悪い、好き・嫌いといった評価をせずにただ眺める。そして注意を呼吸に戻す。

である。マインドフルネス瞑想の効果としては、まずネガティブな思考や感情から「距離を取る」ことができるようになる。自分の思考を正しいもの、また自分の感情は現実を反映している、ととらえるのではなく、ただ心を通り過ぎてゆく出来事である、ととらえることができるようになる。これまでのうつ病の研究からうつになりやすい人の特徴として、気分が落ち込んだときに、どうしてそう感じるのか、そしてその原因として自分の問題や個人的な欠点といったネガティブな側面を「考え続ける」、つまり思考の反すうをすることが挙げられている。ネガティブなことを考え続けることでいっそう気分が低下し、それがよりネガティブな思考を生み出すといった悪循環が生じる。マインドフルネス瞑想はこのネガティブな思考が小さいうちにそれに気づき取り除くことによって、それが大きく拡大していくことを防ぐことができる。またマインドフルネスとは、現在のこの瞬間、瞬間を生きることである。過去の失敗、将来の不安を考え続けて、現在にストレスをもたらすのではなく、現在の良い面に気づき、それを味わい吸収できるようになる。最後にマインドフルネス瞑想でストレスに反応しやすくなっていた脳が変化する。マインドフルネス瞑想を継続することで

ネガティブな感情に関係する扁桃体やポジティブな記憶に関係する海馬が変化することが最新の脳科学から明らかになっている。

沖縄県でこれまでに12名の難病を抱える方々にストレスマネジメントプログラムを実施した結果、自分の病気について思い悩むことが少なくなり、病気の症状が日常生活に及ぼす影響が少なくなる傾向が見られた。またストレス反応としての緊張・不安、抑うつが低下し、QOLが向上する効果が見られた(上田・宮里, 2017)(図2)。

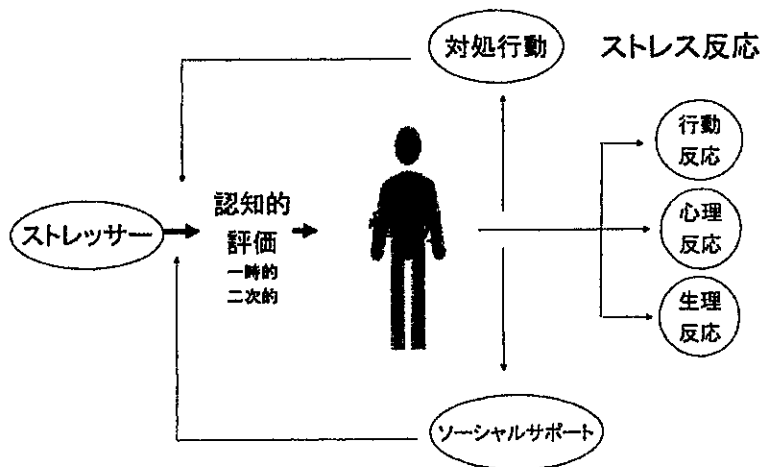


図1 ストレッサー、認知的評価、対処行動、ストレス反応の関連

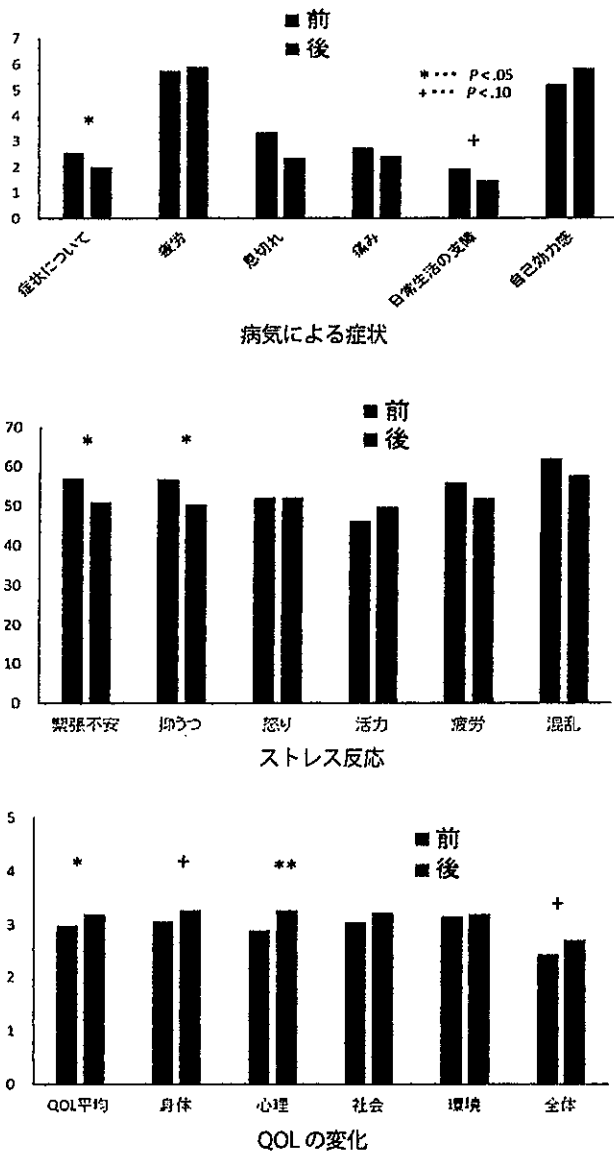


図2 ストレスマネジメントプログラムの効果

## 7. まとめ

難病患者は病気の症状によって疲労や抑うつ、不安、怒りといったストレス反応を伴いやすい。抑うつはQOLを低下させる。ストレスマネジメントとは、ストレスを避けるのではなく、状況や自分自身をコントロールしてストレスを軽減するための方法である。そのためには、1. ストレスとは何かを知る。2. 自分のストレス特性を知る、ストレスに気づく。3. ストレス対処法を知る、ことが大切である。慢性的な病気・症状を抱えていても、そこから生じるストレスに対処する方法を身につけることで、メンタルヘルスを維持しながらQOLを低下させることなく、生活していくことが可能になる。

### 参考文献

- Holmes, T.H., & Rahe, R.H.: The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 1967; 11:213-218.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S.: *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company, 1984.
- Maussavi, S., Chatterji, S., Verdes, E., Tandon, A., Patel, V., & Ustun, B.: Depression, chronic diseases, and decrements in health: results from the World Health Surveys. *www.thelancet.com*. 2007 et al, 2007; 370:851-858.
- Stewart, A.L., Greenfield, S., Hays, R.D., Wells, K., Rogers, W.H., Berry, S.D., McGlynn, E.A., & Ware, J.E: Functional status and well-being of patients with chronic conditions: results from the medical outcomes study. *JAMA*. 1989; 262 (7) :907-913.
- Strauss, A.: *America: In sickness and in health*. Society, 1998; 35 (2) :108-114.
- 上田幸彦, 宮里小真紀: 難病患者に対するストレスマネジメントプログラム. *日本心理学会第81回大会発表論文集*. 2017; 306.

# こんな“やわらか食”、知らなかった・・・

**歯ぐきでつぶせる  
とんかつ?!**

見た目は普通食、酵素の力で驚きのやわらかさ「見た目そのまま弁当」シリーズ

便利! 冷凍おかずセット・簡単! レンジ調理

**今すぐ 無料試食のご請求**

---

**舌でつぶせちゃう  
カレー?!**

素材そのままの味わい、香り、彩りを活かした「なめらかムース弁当」シリーズ

\* 消費者庁認可の特定用途食品 (病弱用食品・嚥下困難者用食品) ではありません。

**0120-134-016**  
(9:30-17:30 土・日・祝日休)

WEB **ミクリードの介護食** 検索  
(24時間) <http://www.micreed.co.jp/carefood/>  
スマートフォンからも申込みOK →

やわらか食の専門通販 株式会社ミクリード  
(ヤマト運輸便でお届け)

東京都中央区日本橋2丁目16-13