

ストレスと活性酸素

ストレスと活性酸素

市川治療室 No. 25/1992. 05

まず次のストレス・チェックリストをして合計点を出してみてください。

A. 最近一ヶ月間に、以下の項目について、どの程度感じていましたか？

	いつも	しばしば	たまに	まったくない
1. ひどく緊張したり、不安な状態になった	 3	2	1	0
2. 気分がひどく動揺した	 3	2	1	0
3. 些細なことにひどく神経質になった	 3	2	1	0
4. 消耗感や無力感に襲われた	 3	2	1	0
5. 落ち着かず、じっとしていられなかった	 3	2	1	0
6. 朝まで疲れが残り、仕事にむかう気力がわいてこなかった	 3	2	1	0
7. 回りの出来事に振り回された	 3	2	1	0
8. 腹が立って自分の感情を抑えられなかった	 3	2	1	0
9. 深刻な悩みが頭から離れなかった	 3	2	1	0
10. 物事に集中することが出来なかった	 3	2	1	0
11. 物事が思い通りにならず、欲求不満に陥った	 3	2	1	0
12. 人前に顔を出すのが億劫になった	 3	2	1	0
13. 人の視線がきになった	 3	2	1	0
14. 同じ間違いを繰り返してしまった	 3	2	1	0
15. 家族や親しい人と一緒にいる時もくつろげなかった	 3	2	1	0

B. 最近三ヶ月間で、次のような症状が、どの程度ありましたか？

	いつも	しばしば	たまに	まったくない
1. 不眠	 3	2	1	0
2. 心臓の動機	 3	2	1	0
3. 顔や身体の一部のけいれん	 3	2	1	0
4. 目まい	 3	2	1	0
5. 多汗	 3	2	1	0
6. 感覚過敏（身体にムズムズ・ビリビリ・痛みなどを感じる）	 3	2	1	0
7. 腰痛	 3	2	1	0
8. 目の疲れ	 3	2	1	0
9. 首や肩の凝り	 3	2	1	0
10. 頭痛	 3	2	1	0
11. 感染症（風邪・咽頭炎・吹出物）	 3	2	1	0
12. 便秘	 3	2	1	0
13. 発熱	 3	2	1	0
14. 消化不良	 3	2	1	0
15. 下痢	 3	2	1	0

Aは心理面、Bは身体面のストレスのレベルをチェックする項目です。

合計点を下記の表に当てはめてみてください。あなたのストレスレベルはいかがですか？

	平均より低い	平均レベル	注意レベル	警告レベル
A. 心理面	～5	6～12	13～19	20～
B. 身体面	～3	4～12	13～17	18～

ストレス（正確にはストレッサー）が身体に与える影響で最もダメージを心配しなくてはならないものは活性酸素の発生です。
そのメカニズムは

- ストレスがある特に身体の中で必ず副腎ホルモン生産します。
- このホルモンの働きはストレスに負けない様に身体を守ることです。が、
- このホルモンを作る時（ストレスがある時）と壊す時（ホルモンを必要としなくなった時）には必ず活性酸素が発生してしまうことです。
- 活性酸素は生体膜（細胞膜）・遺伝子（DNA）を攻撃し破壊します。（異常にします）

ストレスが体調を崩す原因・病気の原因になるのは活性酸素の発生があるからです。
学者・医師などのあいだでは活性酸素が老化・成人病などの原因と認められつつあります。

ストレスがない人はいません。つまり誰でも活性酸素の発生はあるわけです。
活性酸素対策にはビタミンA・B・C・E・タンパク質が有効です。（質と量が問題ですが・・・）
