

ストレスと遺伝子

ストレスと遺伝子

市川治療室 No158/2004.09

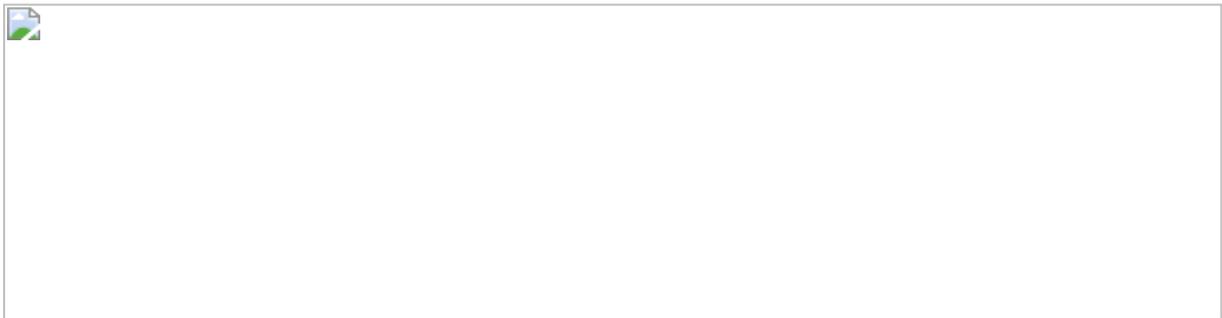
ストレスとは各種のストレス（ストレスを引き起こす原因）の刺激による身体の反応です。

主なストレスの種類

物理的	…	寒暑・騒音・過密など
科学的	…	毒物・農薬・排気ガス・喫煙など
生理的 など	…	細菌・ウイルス・アレルギー・飢餓・過労・手術・骨折・火傷・凍傷
心理的	…	人間関係・心労・不安・心配・恐れ・緊張・失望・怒りなど
社会的	…	仕事・責任・結婚など

ストレス時には体内で各種ホルモンが生産されます。

脳下垂体ホルモン

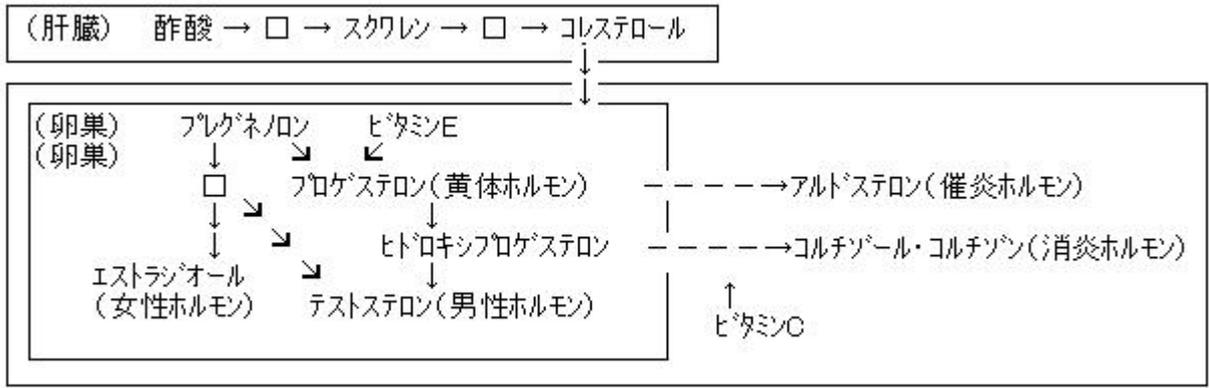


副腎ホルモン

副腎	髄質	— アドレナリン	… 戦闘態勢を作る
	皮質	— コルチコイド(ステロイド)	… 消炎作用(薬として投与するのがステロイド剤)

副腎皮質ステロイドは炎症を抑える作用があるため適応症としてかゆみからガンまで200以上あります。

ステロイド・ホルモンは肝臓で生産されたコレステロールを原料に副腎皮質で作られるものです。



抗ストレス・ホルモンの原料コレステロールを生産する時やコレステロールから性ホルモン、副腎皮質ホルモンへの代謝時に活性酸素が発生します。

ストレス状態が継続するような場合、抗ストレス・ホルモンは四六時中、生産と分解を繰り返すこととなります。

この時（生産時と分解時）に発生する活性酸素は強い酸化力を持つヒドロキシラジカルです。ヒドロキシラジカルはDNA・タンパク質・糖質・不飽和脂肪酸に作用し障害を起こします。

ストレスは遺伝子の機能に支障を与えることとなります。特に継続するストレス＝精神的なストレスは身体に大きなダメージをもたらします。