

医療臨床心理学講義 I

健康・医療心理学

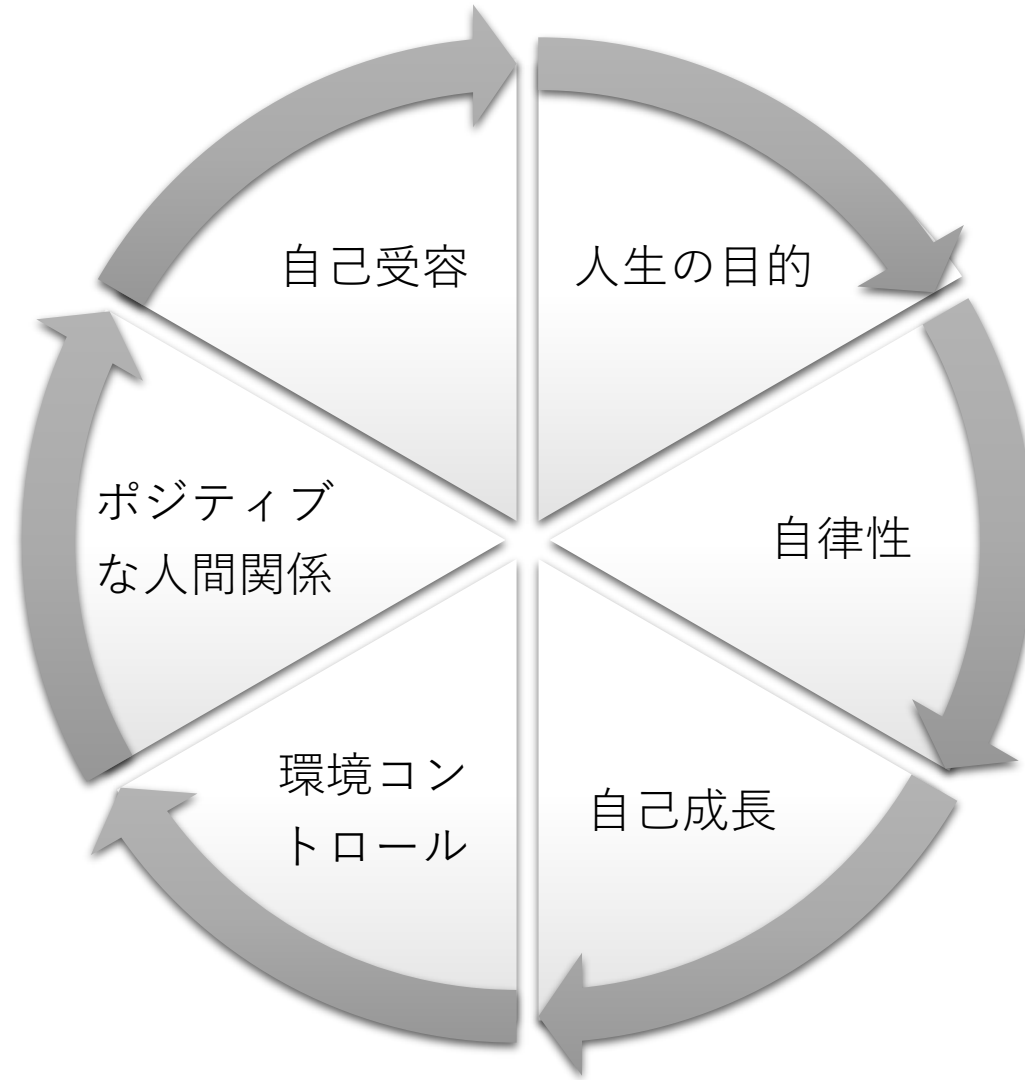
ストレスの理解と対応

狐塚 貴博

## 世界保健機構（World Health Organization）の定義から健康を考える（憲章）

- 「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」（日本WHO協会訳）
- Well-being
  - 個人の権利や自己実現を含め、身体的、精神的、社会的に良好な状態
- Quality of life (QOL)
  - 生活の質、主観的な幸福感
- スピリチャリティ
  - 実存性、価値観、精神性

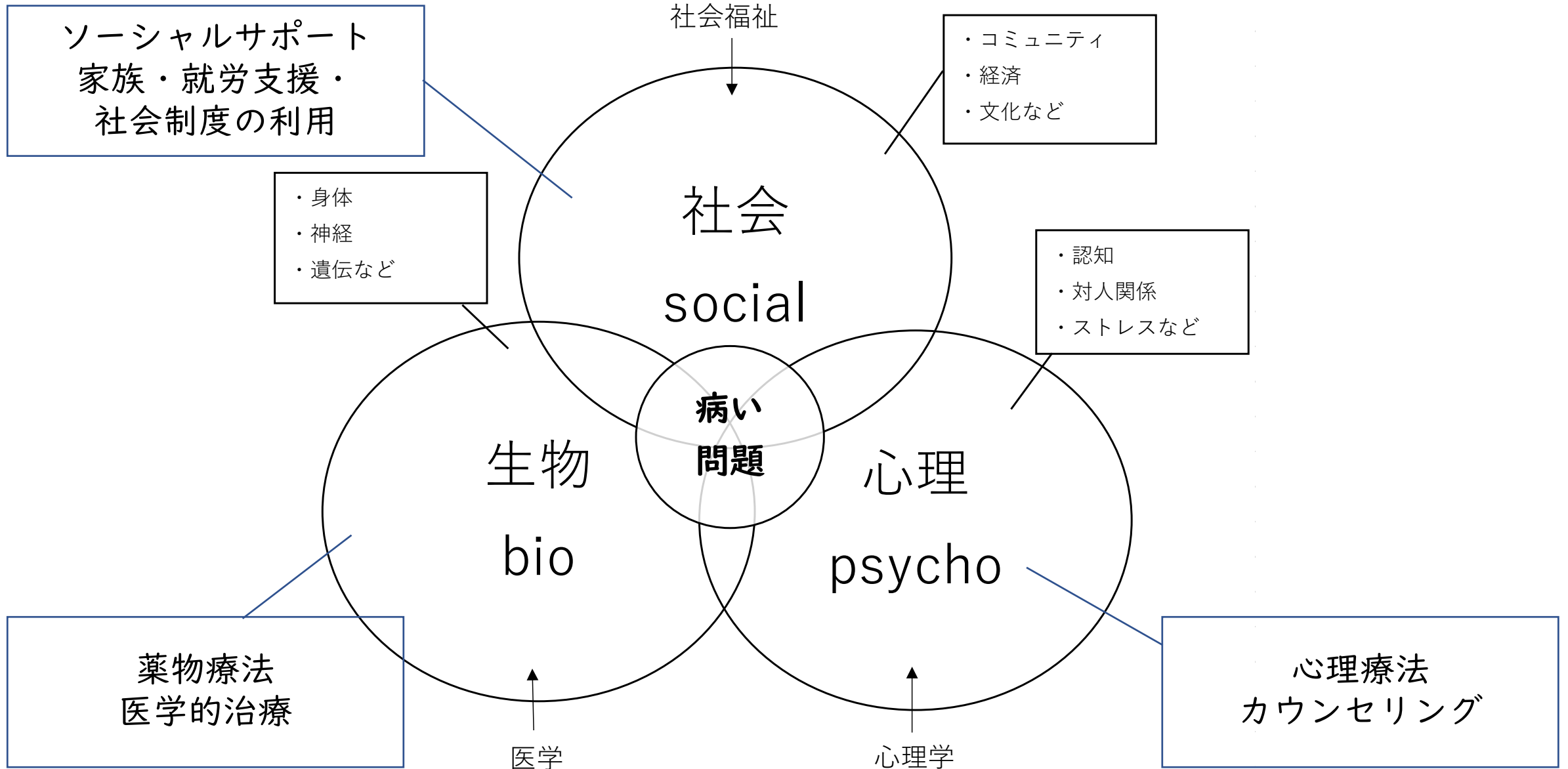
# 心理的well-being(Ryff, 1989, 1995)



# 予防 (Caplan, 1964) とヘルスプロモーション

- 一次予防
  - 健康な生活を送るための支援、教育活動、ストレス対処法を学び健康増進をはかる
- 二次予防
  - 早期発見・早期治療を行うための定期的な健康診断やストレス・チェック
- 三次予防
  - 健康が害されている状態、疾病の状態から回復した際のリハビリテーションや社会復帰支援
- 健康増進 (health promotion)
  - 自らが自らを管理し改善を目指す (予防、健康の維持、健康を高めるための活動など)

# 生物心理社会モデル (Biopsychosocial Model: BPS) 理念 Engel,G.L.(1977)



## 素因ストレス・モデル

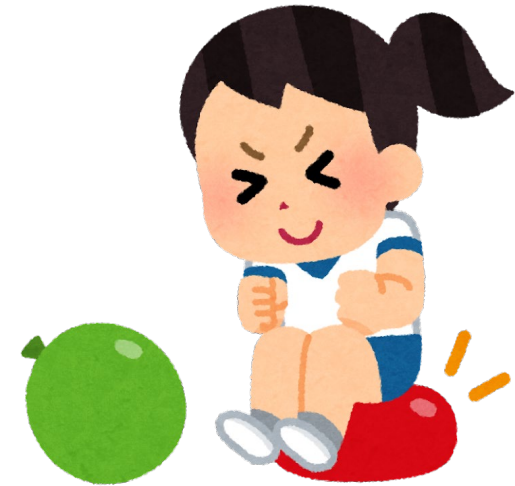
		ストレス	
		弱い	強い
素因	弱い	発生しない	発生しても続かない
	強い	発生しても続かない	発生して長く続く

# 科学者－実践家モデルと異常心理学

- 科学者－実践家モデル (scientist-practitioner model) Raimy(1950)
- 異常心理学
  - 異常の原因やそのメカニズムを解明して援助方針を立てる
- **メンタルヘルス・リテラシー**
  - 心の健康についての知識をもち、自らの精神疾患を予防したり、早期発見を目指したりするなど、心の健康を維持するスキル (Jorm, 2000)

## はじめに

- 外部からの負荷（ストレッサー）による歪み
- “心身の適応能力に課せられる要求（demand）およびその要求によって引き起こされる心身の緊張状態を包括的に表す概念”（岡安，1999）
- 心身の適応能力に課せられる刺激や環境をストレッサー
- その刺激や環境に対する心身の状態をストレス状態
- その結果起こる心身の反応をストレス反応



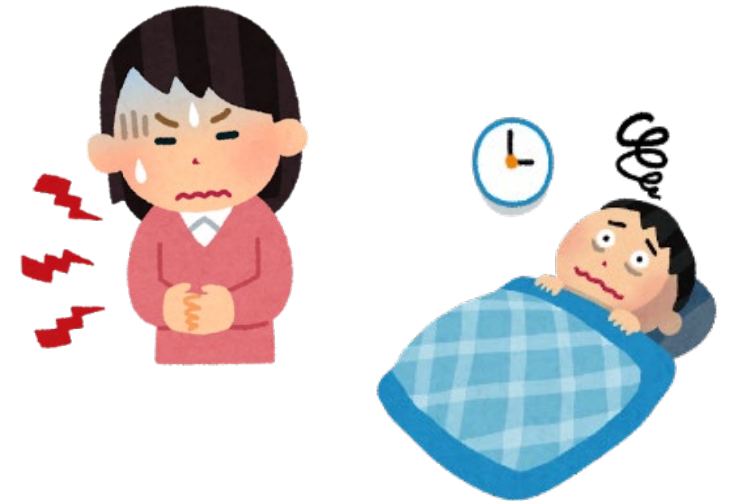


## セリエのストレス学説：外界からもたらされるあらゆる要求

- 20世紀前半の感染症を引き起こすウイルスや細菌の発見
  - 天然痘、インフルエンザ、AIDS、ペスト、コレラ、結核、チフス、マラリア
- 特異的な症状→非特異的な症状：**内分泌系反応**
  - 原因（ストレッサー）が異なっても同じように現れる一般的なありふれた症状（生理的変化）に着目し、病気に抵抗する身体の働きやそのメカニズムへの着目
  - 生理的変化…副腎皮質の肥大やリンパ組織の委縮、胃腸の内部出血や潰瘍等、免疫機能の異常などなど
- 物理的（環境的）、化学物質、生物、心理・社会的ストレッサー
- 外界からもたらされるあらゆる要求がストレッサーとなりうる

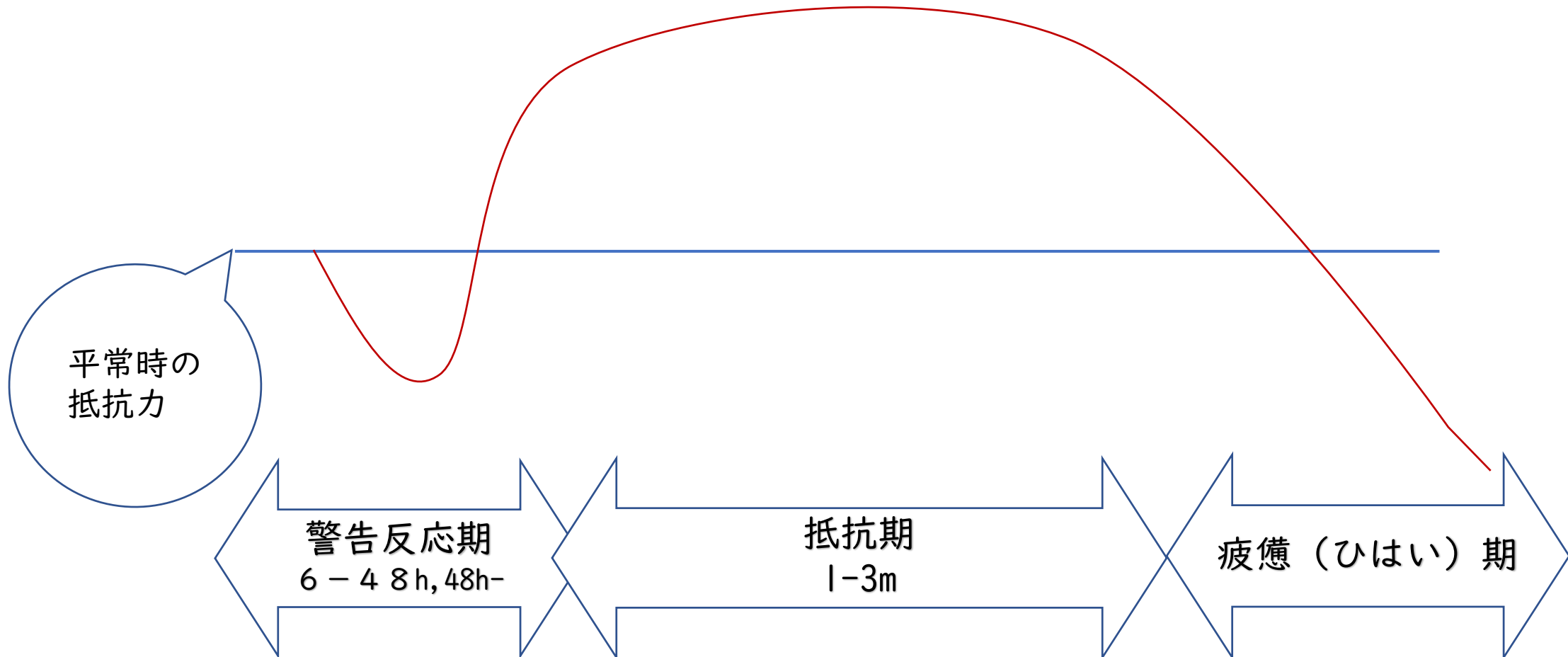
## セリエの貢献

- 20世紀前半の感染症を引き起こすウイルスや細菌の発見
  - 天然痘、インフルエンザ、AIDS、ペスト、コレラ、結核、チフス、マラリア
- 非特異的症候への着目
  - 原因（ストレス）が異なっても同じように現れる一般的にありふれた症状
  - 病気に抵抗する身体の働きやそのメカニズム
  - 生理的変化…副腎皮質の肥大やリンパ組織の委縮、胃腸の内部出血や潰瘍等、免疫機能の異常などなど
- さまざまなストレス
  - 物理的（環境的）なもの、人間関係、眠れない・・・
  - 時間の制約、複数課題、区切りがない、自由にできない
  - ストレス解消の失敗



## 汎（全身）適応症候群（General Adaptation Syndrome）

- 生体が生存を脅かす有害な刺激や環境に曝されると
  - ホメオスタシス（キャノン）…内部環境の安定性・恒常性の維持



- 警告反応期（警告期）

- 抵抗力の低下を招くショック相を経て、身体の防衛パターンとして警告反応が表れ、抵抗力が上昇する反ショック相に移行
- アドレナリンの分泌や交感神経の活性化などの生理的反応が生じる
- ホルモン分泌などをコントロールする副腎皮質の機能が促進する（コルチゾール）

- 抵抗期

- ストレスに曝され続けると抵抗期に移行し、抵抗力とストレスのバランスが保たれる

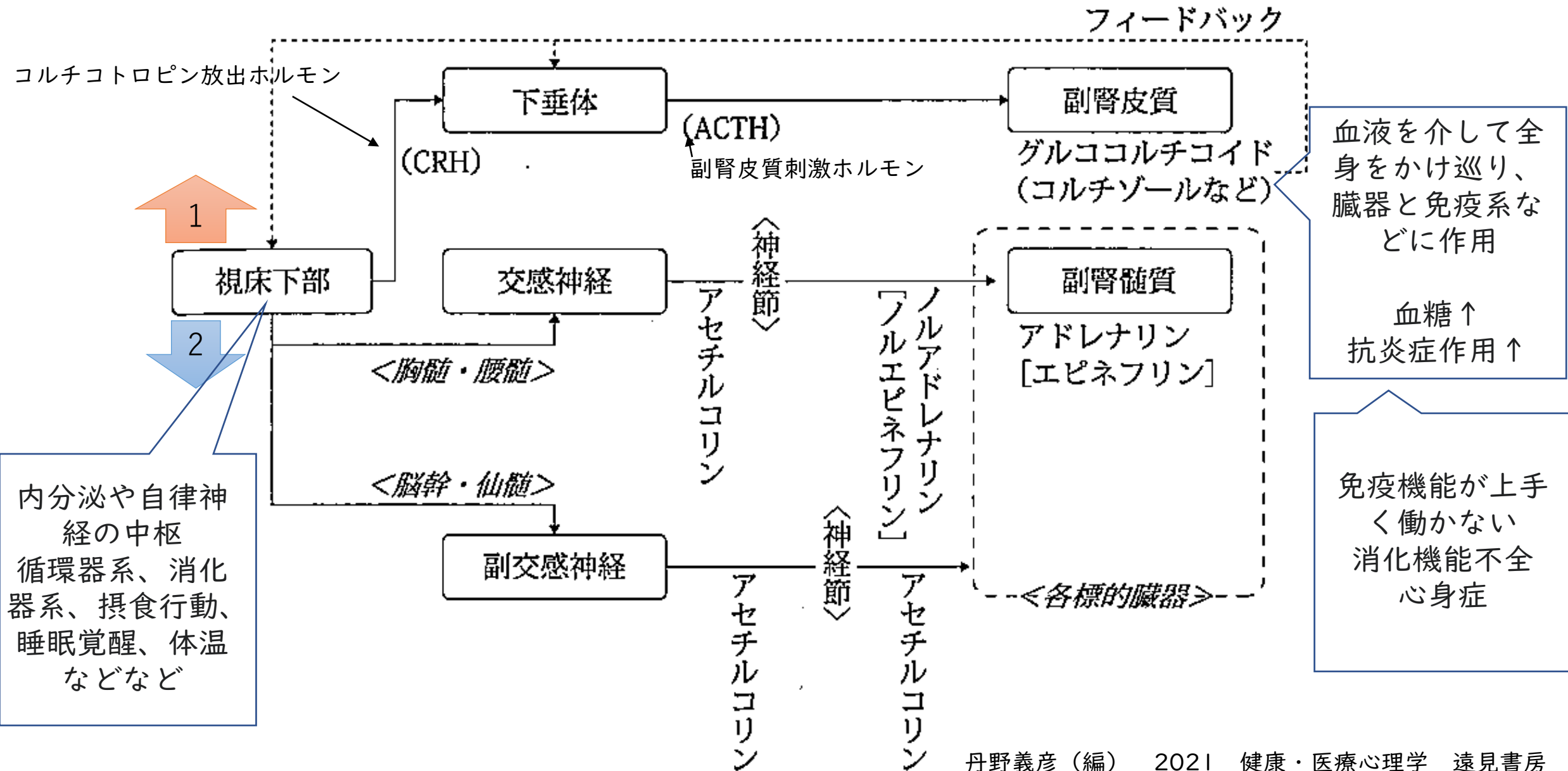
- 疲憊期

- 最終的にストレスの持続は抵抗力の消耗を招き、死に至る場合も・・・

## 心身への影響

- 三大兆候
  - 副腎の肥大、胸腺※・リンパ節※の萎縮、胃と十二指腸の潰瘍 ※免疫細胞と深い関連
- 副腎皮質ホルモン
  - 消化器系、呼吸器系、循環器系の症状
  - 胃・十二指腸潰瘍、神経性おう吐、本態性高血圧、神経性食欲不振症、筋緊張性頭痛、腰痛症などさまざま・・・
- 心身症（Psychosomatic Disorder）
  - “身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的要因が密接に関与し、器質的ないし機能的障害の認められる病態をいう。ただし、神経症やうつ病などの他の精神障害に伴う身体症状は除外する”（日本心身医学会教育研修委員会, 1991）
- ただし、心身の不調は、心理的側面と関連せず対応した方が良い場合もある

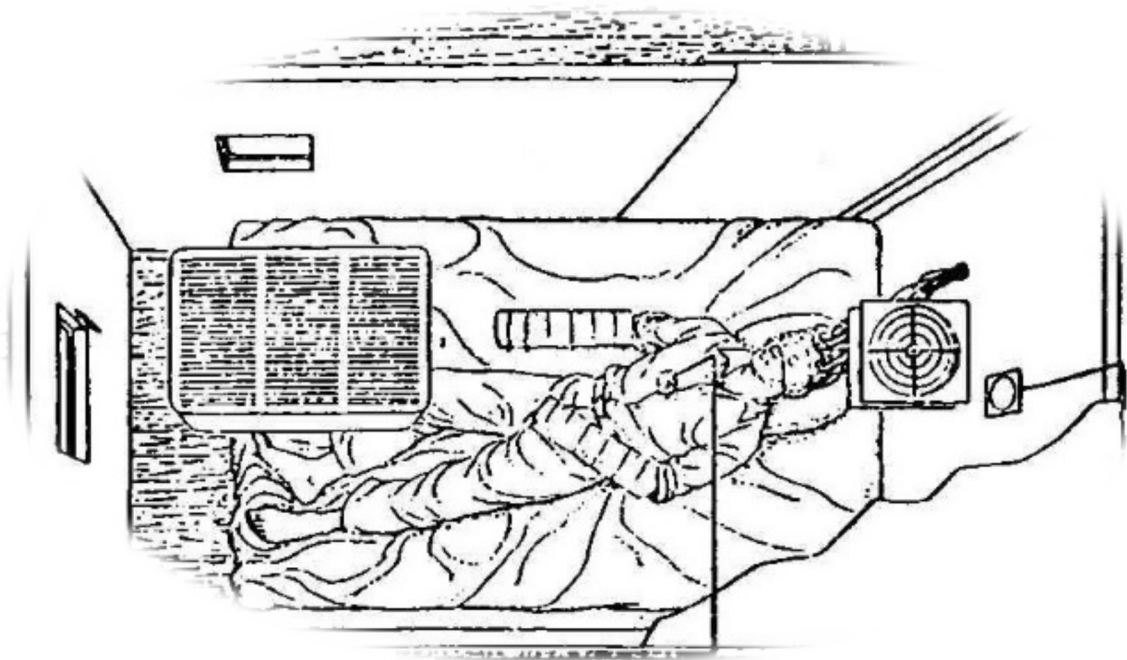
# 生理的過程 視床下部-下垂体-副腎皮質軸 (hypothalamic-pituitary-adrenal axis; HPA軸)



## ストレスに対する考え方

- 感覚遮断の実験 Hebb, D.O.

W.Heron. (1957) . The Pathology of Boredom Scientific American Inc.より引用

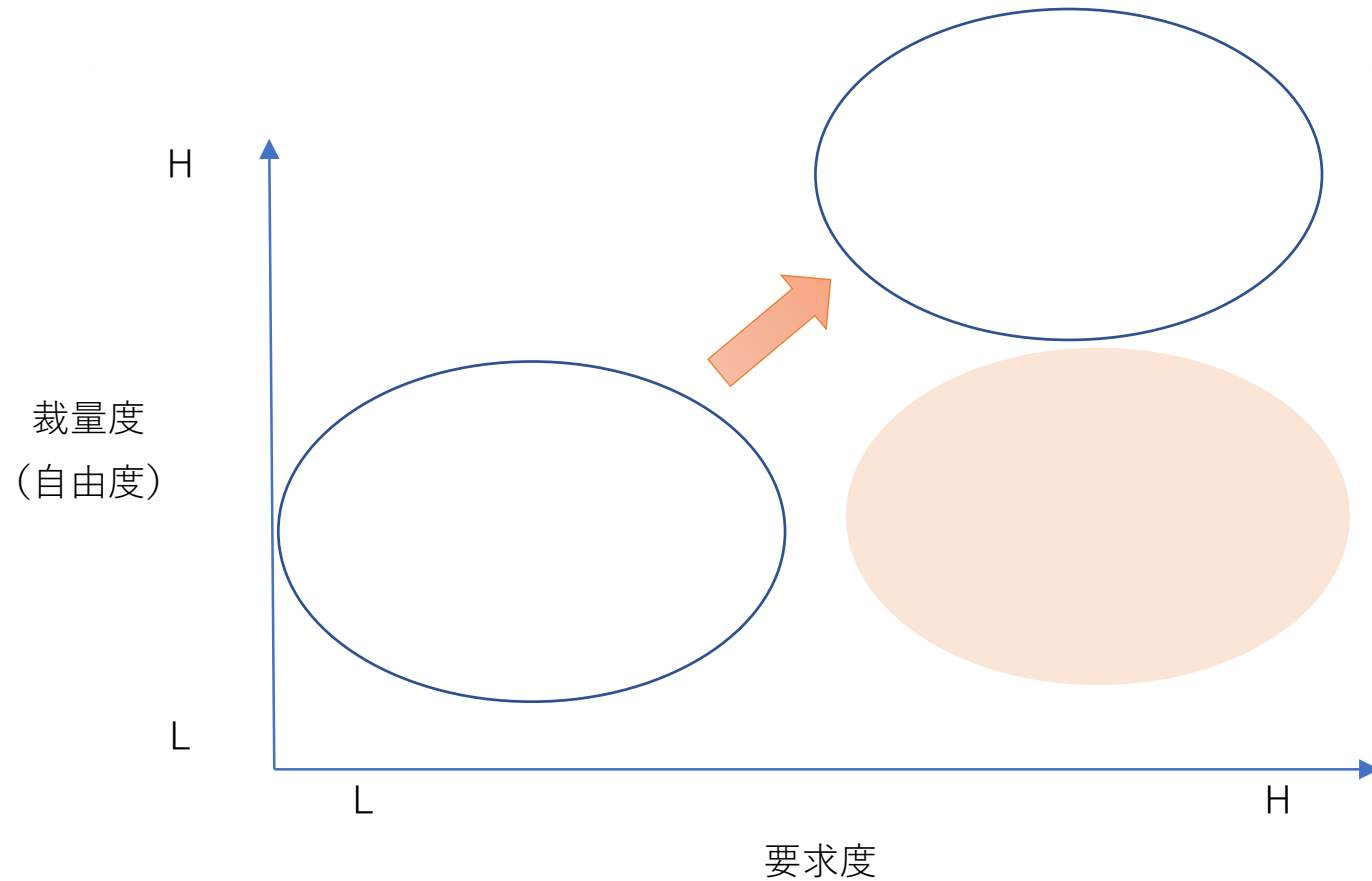


- 学習性無力感
- Seligman, M.D. (1975).





## Karasek, R. A. 仕事の要求度-コントロールモデル (job demands-control model)



- 仕事の要求度が高く
- 裁量度 (自由度) が低く
- 社会的支援が少ない時
- ストレス反応が生じやすい (Johnson & Hall, 1988)
- 虚血性心疾患や抑うつと関連する
- 上司や同僚、家族からのサポート

- 報告、連絡、相談の重要性、仕事を自分でコントロールしているという実感
- 産業領域の研究を参照

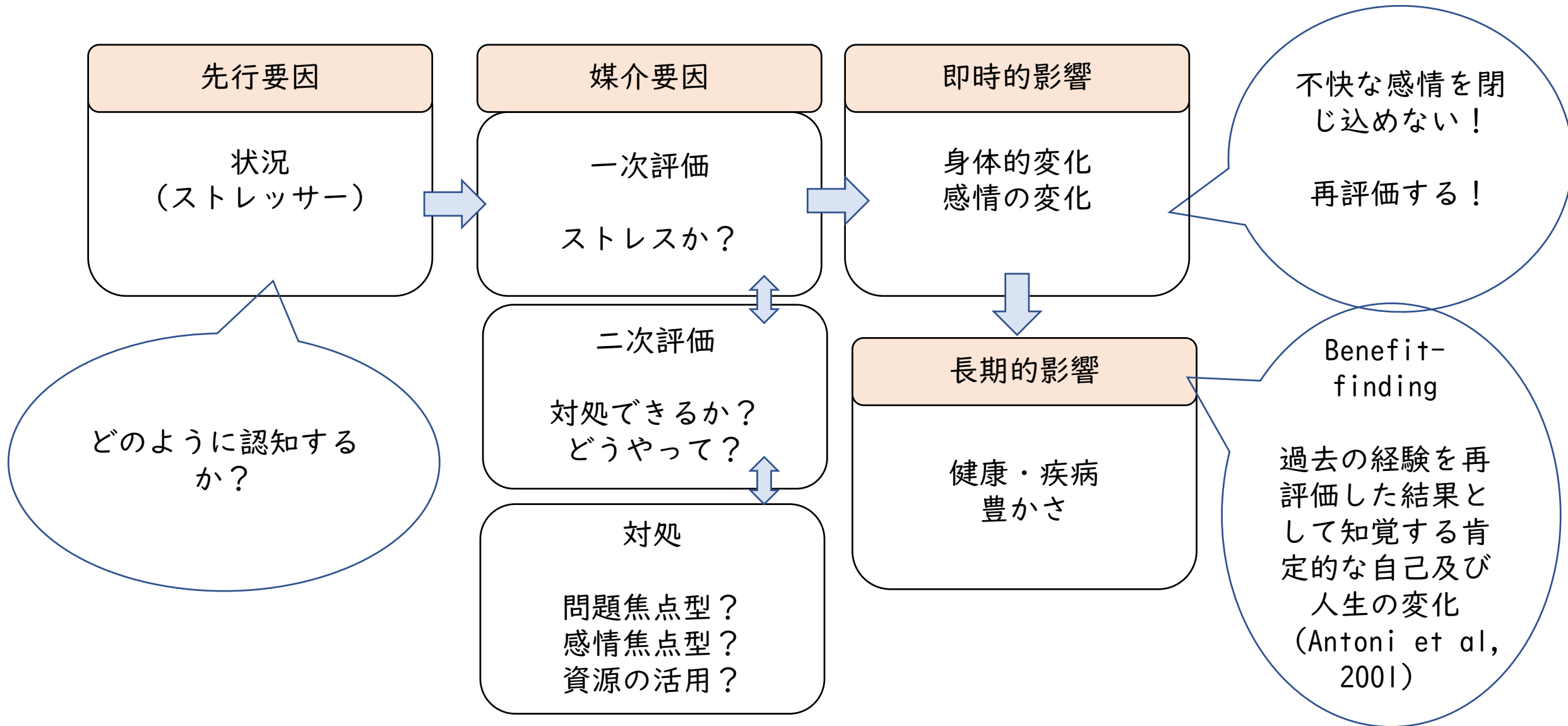


# What is STRESS ?

- 外界からもたらされるあらゆる要求がストレスとなり得る
- ラベリングとしてのストレス
- 仕事と関連するストレス
  - 時間の制約、複数の課題、区切りがない
  - 仕事に裁量を与えられていない
  - 生活リズムが崩れて深く眠れない
  - 人間関係がづらい
- 一般的なストレスと急性ストレス（惨事ストレス）
- ストレスを（少しでも）自分が主体となってコントロールできないか？
  - まずは勇気をもってよく見る
  - 変えられない部分と変えられそうな部分を見分ける
  - 自分なりの方法で、取り組み、評価する



# ストレスの個人差 (transactional model: Lazarus & Folkman, 1984)



## タイプA ストレスの負荷と親和性のある性格特性、ストレスに気付きにくい

- 高血圧、心臓血管系の疾患などによく相関する
  - ストレスを負荷される生活と親和性のある性格特性
  - 競争的で野心家、精力的、いつもせかせか、仕事に追われている
  - ストレス状況にあることを自覚しにくい
  - 毎日忙しく、時間に追われている
  - 何事も競争してしまう
  - ちょっとしたこと、緊張でイライラ
  - 仕事や行動に自信がある
  - 何事にも熱中しやすい
  - 何事でもきちんと片づけないと気が済まない
  - 早口でしゃべる
  - 並んで順番を待つことがイヤ
- 野村（2006）を参考に

## アレキシサイミア (Alexithymia) Sifneos, P. E. (1973)

- 想像力が貧弱、心理的葛藤の言語化が困難
- 情動の感受とその言語表現が制限されている
- 感情の表出に乏しい
- 面接者とのコミュニケーションが困難
- 身体疾患と関連する要因

## バーンアウト（燃え尽き） 無関心、思いやりの喪失、仕事への嫌悪感

- 対人援助職（看護師、教師、ソーシャルワーカー、保育士、心理士など）
- 長期間の対人援助により著しく心身を消耗するが、その努力に比較して満足感や成功体験が得がたい（心身の疲労と感情の枯渇） 若手に多い
  - 関心や気遣いの欠如、機械的態度
  - 張り合いがなく、悲観的な思考
  - 同僚への冷淡、否定的態度、イライラ感、怒り
  - 自分の快適性や福祉への多大な関心、失敗を相手やシステムのせいにする
  - 変化への抵抗と柔軟性の欠如
  - 想像力の低下

## 個人要因(予防)としてのセルフコンパッション (self-compassion)

- 苦痛や心配を経験したときに、自分自身に対して思いやりの気持ちを持ち、苦痛満ちた考えや感情をバランスがとれた状態に保つこと (Neff, 2003)
- 自分へのやさしさ (self-kindness)
  - 苦痛、苦しみを経験したときに、自分自身に対しての思いやり、労い
- 共通の人間性 (common humanity)
  - 苦しみの経験に対して、自分だけではなく人間が普遍的に経験するものとして普遍的に理解する
- マインドフルネス (mindfulness)
  - 否定的な考えにとらわれず、現実に行っていることに意識を集中させる

## ライフイベント

- 社会再適応評価尺度
- Holmes & Rahe (1967)
- Life change unit; LCU

順位	ライフイベント	得点	順位	ライフイベント	得点
1	配偶者の死亡	100	23	子どもが家を離れる	29
2	離婚	73	24	姻戚とのトラブル	29
3	夫婦の別居	65	25	個人的な成功	28
4	留置所に拘留, 刑務所に入るなど	63	26	妻の就職や離職	26
5	家族の死亡	63	27	就学や卒業, 進学	26
6	けがや病気	53	28	生活状況の変化	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	夫婦間の和解	45	31	仕事の時間や状況の変化	20
10	退職	45	32	住居が変わる	20
11	家族が健康を害する	44	33	学校が変わる	20
12	妊娠	40	34	レクリエーションの変化	19
13	性的困難	39	35	教会活動の変化	19
14	家族が増える	39	36	社会活動の変化	18
15	仕事への適応	39	37	1万ドル以下の抵当か借金	17
16	経済状況の変化	38	38	睡眠習慣の変化	16
17	親友の死亡	37	39	家族・親戚つきあいの回数の増減	15
18	違った仕事への配置換え	36	40	食習慣の変化	15
19	配偶者との論争の回数の増加	35	41	休暇	13
20	1万ドル以上の抵当か借金	31	42	クリスマス	12
21	担保物件を失うなど	30	43	ささいな違反行為	11
22	仕事上の責任変化	29			

## デイリーハッスルズ (daily hassles) 日常の苛立ち事

- 日常的に頻繁に出会うささいなストレッサーはライフイベントよりも心身の健康と関連するとの見解も
- 人間関係、仕事上の遂行、騒音など
- コントロール可能性
  - コントロール可能な出来後であってもコントロールできないと評価することがストレッサーとなり得る (Glass, 1977)



# Insomnia 不眠について (Spielmanの慢性不眠成立のモデル)

