

# ストレスと良導絡

- ストレスが及ぼす交感神経への影響 -

首都医校 江頭 至光

<はじめに>

ストレスを引き起こすストレスラーは、仕事、日常生活、対人関係等々、多くに存在しており、ストレスラーに暴露されたヒトは、種々の病的状態を起こすことが知られている。中でも自律神経に影響が及び、サーガディアンリズムを乱し、朝起きられない、疲れが取れないなど、その侵襲は社会生活にも影響を及ぼすことがある。

厚生労働省は、その対策をとして「メンタルヘルスケア」の実施を促進したが、強いストレスが原因で精神障害による労災認定が増加傾向にあるため、新たに「ストレスチェック」制度を創設し、メンタルヘルス不調を未然に防ぐ一次予防に重点を置いた対策を講じた。

事業所によるストレスチェック制度が一次予防の役割を果たすことは重要であるが、我々医療従事者による一次予防に対する関わりは見えない。そこで、良導絡自律神経学会としてストレスを抱えた患者さんをどのように発見し、どのように対応するべきであるかを検討するために、2つの実験を試みた。

## \*実験1

ストレス状態を把握すること目的に、人為的にストレス状態を作成した被験者を対象に良導絡測定を行い検証したところ、ストレスはH系を有意 ( $p<0.05$ ) に上昇させた。

## \*実験2

背部夾脊への置鍼前・後の良導絡測定を健常者（以下：置鍼群とする）とストレス状態者に行ったところ、いずれもH系平均値は有意 ( $p<0.05$ ) に低下した。また、ストレス状態者に対して直流電気鍼を用いた治療を行った場合（以下：治療群とする）もH系平均値は有意 ( $p<0.05$ ) に低下した。更に、置鍼群と治療群のH系の低下率を比較したところ、置鍼群の低下率が大きかった。

<結論>

実験1の結果、ストレスは良導絡測定においてH系の上昇を引き起こすため、症候群表に当てはまる不定愁訴がない場合でも、H系のみが上昇している場合は、患者はストレス状態にあると考えられる。

実験2の結果、背部夾脊への置鍼は交感神経を抑制する可能性が示唆された。また、良導絡基本治療の後に背部夾脊への置鍼を行うことで、患者のストレス状態からの回復の一助となる可能性があると考えられる。

<結語>

本講演では、ストレス状態と自律神経の関係について自律神経の基礎から解説し、続いて実験から得られたデータを基に、良導絡測定は早期にストレス状態を把握することが可能であること、そして治療に結びつけることで、メンタルヘルス不調の一時予防に寄与できると思われることを発表させていただきます。

以上