

# メタボを促進させる〈ストレス〉

健康美容ジャーナリスト 工藤 絵美子

## ◆ ストレスは血圧も血糖値も上げる

イライラしながら仕事をしていたら、つまらないミスをして余計な仕事を増やしてしまった…こんな経験はありませんか？

ほどよい緊張感は仕事の質も効率もアップさせますが、イライラや心配、不安、疲労などのストレスは、私たちの集中力や感性を鈍らせます。柔軟で斬新なアイデアも、リラックスした精神状態から生まれるもの。残業続きで疲労困憊しては、仕事の効率は悪くなるばかりです。

それだけではありません。過剰なストレスは、肥満や高コレステロール、高血糖、高血圧も招きます。

「ストレスでコレステロール値や血糖値が上がるの？」と驚かれるかもしれませんが、ストレスはメタボの大敵。ストレスを感じた時、人間の体の中ではどのような変化が起きているのでしょうか。

ストレスを交感神経と副交感神経の働きから考えるとよくわかります。この2つの神経系は自律神経と呼ばれ、呼吸や発汗、ホルモンの分泌などを調整しています。

ストレスを感じると、交感神経が優位になり、人間の体は緊張状態に陥ります。逆にリラックスしていると、副交感神経が優位になり、血流やホルモンの分泌がよくなります。

怒ったり興奮したりすると血圧が上がりますが、これは交感神経優位の緊張状態では、血管が収縮してしまうから。さらに血液の粘度も高まり、結果、コレステロールがたまりやすくなって、知らぬ間に動脈硬化を促進させてしまいます。

さらに、血糖を調整するホルモン「インシ

ュリン」の働きにも影響を及ぼします。インシュリンの分泌がよくなるのは、リラックス状態のとき。常にストレスにさらされた交感神経優位の状態だと、インシュリンの働きが悪くなり、血糖値が上昇します。

「食事療法をしても、数値がなかなか下がらない」という人は、生活ではなく生き方に問題があるのかもしれない。

ストレスをためやすい性格は、まじめで几帳面、目標に向かって猪突猛進する頑張り屋。努力家ですが、息抜きが下手で過剰なストレスに気がつかないことが多く、突然に重大な病気を発症したりします。

## ◆ 食べても食べても癒されない

また、「イライラするとつい食べてしまう」というストレス食いにもホルモンの影響が強く出ています。ストレスに対処するホルモンには、「セロトニン」があります。これは快樂ホルモンと呼ばれており、情緒の安定に一役買っています。このセロトニンには、同時に食欲を抑える働きもあります。

慢性的なストレスにさらされると、このセロトニンが不足します。すると、食欲のブレーキがきかなくなり、過食につながります。女性の肥満の多くはこのタイプで、こうなると、食べても食べても満足が得られません。

ストレスを食べて（飲んで）発散するという人は多いと思いますが、少量なら効果的でも、それを過ぎると逆効果と覚えておきましょう。

さて、ストレス対策には頑張りすぎないことが一番ですが、早めに仕事を切り上げるのはなかなか難しいもの。まずは、次のポイント

トを抑えた生活を心がけてください。

### ●睡眠時間を十分にとる

人間の体にとって、「夜に寝る」ことは当たり前のこと。健康の大前提で、細胞を修復する成長ホルモンが活発に働くのも、免疫力が増強するのも、夜の睡眠時間です。

著作累計発行部数が200万部を超える経済評論家・勝間和代さんも、「知的生産における睡眠の重要性」を説いています。たくさんの連載や締め切りを抱えながら、毎日午前0～6時の間は必ず就寝するようにしているそう。努力の効率を上げるためにも、午前0時までには眠るようにしましょう。

### ●疲れた時こそ体を動かす

駅のエスカレーターを、背中を丸くして乗っていませんか？実はぐったりしている時こそ、適度に体を動かしたほうがいいのです。激しい運動は逆効果ですが、ウォーキングや階段昇降などで、体が温まるくらいの運動をしてみてください。血行がよくなり、疲労感が軽減されます。

### ●シャワーより湯船

ストレスが長く続くと、緊張状態によって血管が収縮し、血流が悪くなるため、人間は低体温になります。低体温は免疫力を低下させ、風邪からガンまでさまざまな病気を引き寄せます。

入浴は、リラックスして血管を広げ、直接的に体を温めることができる最も効果的な健康法です。リラックスにはぬるめの半身浴、冷え体質なら熱めの湯にしっかりつかるのがおすすめです。

### ●イライラには「ありがとう」

イライラすると血圧とコレステロール値と血糖値が上がる……わかっているけど、イライ



ラさせられることは多いもの。そんな時は、「ちくしょう、イライラする！」のかわりに「ありがとう」とつぶやきましょう。「ありがとう」は不思議な言葉で、繰り返していると心が落ち着き、ストレスを回避できるようになります。

また、人間の脳は発した言葉に左右される性質を持っているので、「ちくしょう」といえばもっと「ちくしょう！」なミスやトラブルを、「ありがとう」といえば「ありがとう」と言いたくなるようなよいできごとを、無意識のうちに引き寄せてしまうもの。ストレス軽減のためにも口癖にしてみましょう。

結局、お風呂に入って早寝して、自分の足で歩き、感謝の言葉を口にして過ごすという当たり前の生活が一番効くようです。現代人にとって、当たり前の生活こそ難しいかもしれませんが、まずはできることから始めてみましょう。