

広報 第四号

さくら前線

ストレスがもたらす疾患

さくらライフ錦糸クリニック
ク名誉院長 松枝 啓

21世紀は、ストレス社会と呼称されているごとく多くのストレスにさらされながらの生活を余儀なくされる、困難な時代です。最近では、新型コロナウィルスの出現による社会不安の増大もあり、ストレスがもたらす種々な疾患の症状が増悪しやすくなっています。

ストレスがもたらす疾患には、うつ病や不安障害などの精神疾患のみならず、便通異常や食欲不振などを来す胃腸の病気があります。

これらの病気は、検査をしても異常がないため、「目に見えない胃腸の病気」と呼ばれており、「過敏性腸症候群」や「機能性ディスぺプシア」が代表的疾患です。なぜ、検査で胃腸に異常がないのに便通異常や食欲不振が起こるのでしょうか？ それは、ストレスにより自律神経のバランスが崩れて胃腸の運動や分泌などに異常が起こるためです。

さらに、ストレスは胃腸を敏感にして（疼痛閾値の低下）、腹痛や腹部不快感などの症状を悪化させるため、患者はそれらの症状で1日中悩むことになりがちです。しかし、病院に行つて検査をしても異常がないため、医師が「気のせい」だとか「首から上の病気」などと言って真摯に対応してくれないことが問題です。これらの問題を解決するべく、世界の専門家がローマに結集して「ローマ委員会」が結成されましたが、私も委員として招聘され、「目に見えない胃腸の病気」の診断基準や治療法の策定に参加しました。その委員会の経験を経て、私が推奨するストレス社会から身を守る方法は以下の通りです。

- 1、規則正しい生活習慣および食生活を守り、自律神経のバランスを安定させる。
 - 2、汗ばむ程度の速足の散歩などでストレス解消と自律神経のアンバランスを補正する。
 - 3、何事も100点を目指さず75点位で満足する「75点主義の勧め」でストレスを軽減する。
 - 4、病気や症状から関心をそらすために趣味などに熱中する。
- さくらライフ錦糸クリニックは、ストレス社会に対応すべく、一般診療科と精神科

が協力するトータルケアで患者さんの診療にあたることをモットーにしていますが、時代のニーズに合った診療であると自負しています。

施設紹介

『さくらライフ錦糸クリニック』

さくらライフ錦糸クリニックは、2004年、東京都墨田区で開院し、今年で16年目になりました。当時は珍しい在宅医療専門のクリニックで、内科と精神科という2つの科を標榜していました。特に精神科の訪問診療は、東京都城東地区にはあまりなかったため、墨田区、江東区、江戸川区、葛飾区、台東区、中央区の他、千葉県の市川市、浦安市まで、かなり広い地域への訪問診療を展開してきました。

皆様のご愛顧のおかげで、2016年にさくらライフ市川クリニック、さくらライフ江戸川クリニックが開院し、それぞれのクリニックで、地域に根ざした訪問診療ができるようになりました。今後、もさくらライフグループの老舗として、地域の方々との信頼関係を大切にしていきたいと思っております。

