

## ストレス対処法としてのセルフメディケーションについて

共通教育科教授 田中健一

### 1. ストレスとレジリエンス

元々は「歪み」を意味するストレスは、ハンス・セリエによって、「外部環境からの刺激によって生じる反応」と定義され、外部からの刺激（ストレッサーとも呼ぶ）として、気温のような物理的なもの、環境汚染といった化学的なもの、感染のような生物的なもの、人間関係といった社会心理的なもの等、様々なものがストレス刺激になるとされています。特に社会心理的なストレスは、人生を通じて常に向かい合う必要があるストレス刺激であり、トーマス・ホームズらによって提唱された社会的再適応評価尺度(SRRS)は、ライフイベントにおけるストレスの程度を手掛かりに評価するものです。この SRRS によれば、最もストレスが高いものが、「配偶者（パートナー）の死」であり、上位には、離婚や別居等、生死にかかわらず、家族を含む近親者との別離が並んでいます。一般論として「めでたい」とされる結婚・出産・昇進等は SRRS ではストレスの程度が高いものとして示されています。また、大学生であれば、「留年・退学」、主婦であれば、「夫・義理の家族・子供からのストレス」といった特徴があることから、ライフステージによる特徴や違いを考慮する必要があります<sup>1)</sup>。一方、どの種類あるいはどの程度のストレスなら我慢できるか、といったストレスへの適応力（ストレス耐性）を評価してみると、ストレス耐性にも個人差があることが分かっています。近年、ストレス耐性を示す用語として“レジリエンス”が注目されましたが、ジョージ・ボナーノが精神医学の視点から「極度の不利な状況に直面しても、正常な平衡状態を維持することができる能力」として定義したものです。例えば、心的外傷後ストレス障害（PTSD）は、日常生活では起こり得ないような強く厳しく長いストレスに暴露されることで生じるとされますが、我が国では、阪神淡路大震災以後に研究や理解が進んだとされています。現在では、戦争や大規模災害、大事故だけでなく、虐待やいじめ等でも生じることが知られています。ところが、これら PTSD の要因となり得るストレスに暴露しても、全員が発症せず、おおよそ 10-20%程度の発症率とされています。この違いこそがレジリエンスと考えられるところですが、具体的には、自尊感情の高さ、愛着の安定性等との関連が報告されており、筆者の研究でも、自尊感情の高さ、不安感情の低さ等との相関が強いとの結果を得ています<sup>2)</sup>。一方、ストレスのメカニズムとして、視床下部を中心とした脳で統合・処理されることで人体の正常機能に影響を与えることが知られています。身体症状としては、視床下部が制御している自律神経系（交感神経・副交感神経）や内分泌系が変化することが知られており、影響を受けるパターンとして、fight, flight, freeze, といったストレス反応が知られています。内分泌系では「視床下部－下垂体－副腎皮質系（HPA系）」が知ら

れていて、関連物質であるアミラーゼやコルチゾール等はストレスの程度との相関性が報告されています<sup>3)</sup>。また、レジリエンスに関連する分子研究も進んでいることから、いずれ、より客観的にストレスやレジリエンスを可視化されることで、PTSDのようなストレス関連疾患の有効な治療法の開発につながることを期待されています。

## 2. ストレスにおけるセルフメディケーション

後半では、自分で出来るストレス対処法について言及したいと思います。皆さんは、「セルフメディケーション」という言葉をご存知でしょうか。世界保健機関（WHO）により「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義されていますが、セルフメディケーションは本来、病気になる前の段階、すなわち、「未病」の段階でこそ、有効と考えられています。ところで、専門知識が必ずしも十分でない一般市民がセルフメディケーションを実現するためには具体的にどうしたら良いのでしょうか。実は、自分自身の身体の状態を折に触れて気に掛けるだけで良いのです。また、簡単な医療機器があれば、バイタルサインとして、より正確に理解することもできると思います。例えば、体温計や血圧計のような医療機器に加え、健康維持のために開発されたアプリを用いたバイオフィードバック等、様々なツールを我々は手に入れつつあります。大事なことは、このようなツールの有無に関係なく、体調が変化した時にその理由を自分なりに考え、自身の健康状態や生活習慣を振り返ることだと思います。そのためには、週に2-3日でも構わないので、とにかく継続して測定することが重要で、「継続は力なり」は、ストレス対策や健康維持においても大切な視点です。その結果、何らかの変化が認められた場合、まずは医師に相談することが望ましいのですが、医師から“様子を見ましょう”と言われた、あるいは、医師に相談するほどではないと考えた場合等は、薬局・ドラッグストアで薬剤師に気軽に相談して頂くことをお勧めします。その際、理解して頂きたいのは、あくまでも自分が主体であり、薬剤師は医療専門職として皆さんを支援するという点です<sup>4)</sup>。広義のセルフメディケーションには、上述したバイオフィードバック療法その他、運動、心理療法、社会的支援等、多くの選択肢がありますので、むやみに薬や健康食品等に頼る必要はないと考えるからです。ただし、処方箋なしで購入できる医薬品やお気に入りの健康食品等がお困りの症状を緩和・改善することもあると思いますので、自分の困っている症状や事柄を薬剤師に伝えて、適切なアドバイスを受けて頂ければと思います。因みに、健康食品は医薬品とは異なり、特定保健用食品等、一部のものを除き、国による品質保証はないことに留意が必要です。また、薬局・ドラッグストアで購入できるものの中には、医薬部外品である「栄養ドリンク・シャンプー・歯磨き粉・化粧品」等がありますが、これらは医薬品に準じた規制を受けていますので、自

分に合った信頼できる製品を見つけて使用することも立派なセルフメディケーションだと私は思います。長引くコロナ禍もあり、メンタルヘルス上の問題を抱えている人は多く、健全なメンタルヘルスを維持することは現代社会の喫緊の課題であるため、ストレス対処法としてのセルフメディケーションを推進することは望ましいと考えています（図1）。

#### 参考文献

- 1) 樋口輝彦：メンタルヘルスの今日的課題. 臨床神経科学, 20:506-510, 2002
- 2) 田中健一, 他：大学生における依存形成の基盤となる不安傾向とレジリエンスに関する心理学的分析. BPNP2021 合同年会プログラム集, pp.67, 2021
- 3) 岡田隆, 他：生理心理学, 第2版, pp.111-136, サイエンス社, 2015
- 4) 日本薬剤師会：セルフメディケーションについて, (令和4年7月31日閲覧)  
<https://www.nichiyaku.or.jp/activities/self-medication/index.html>

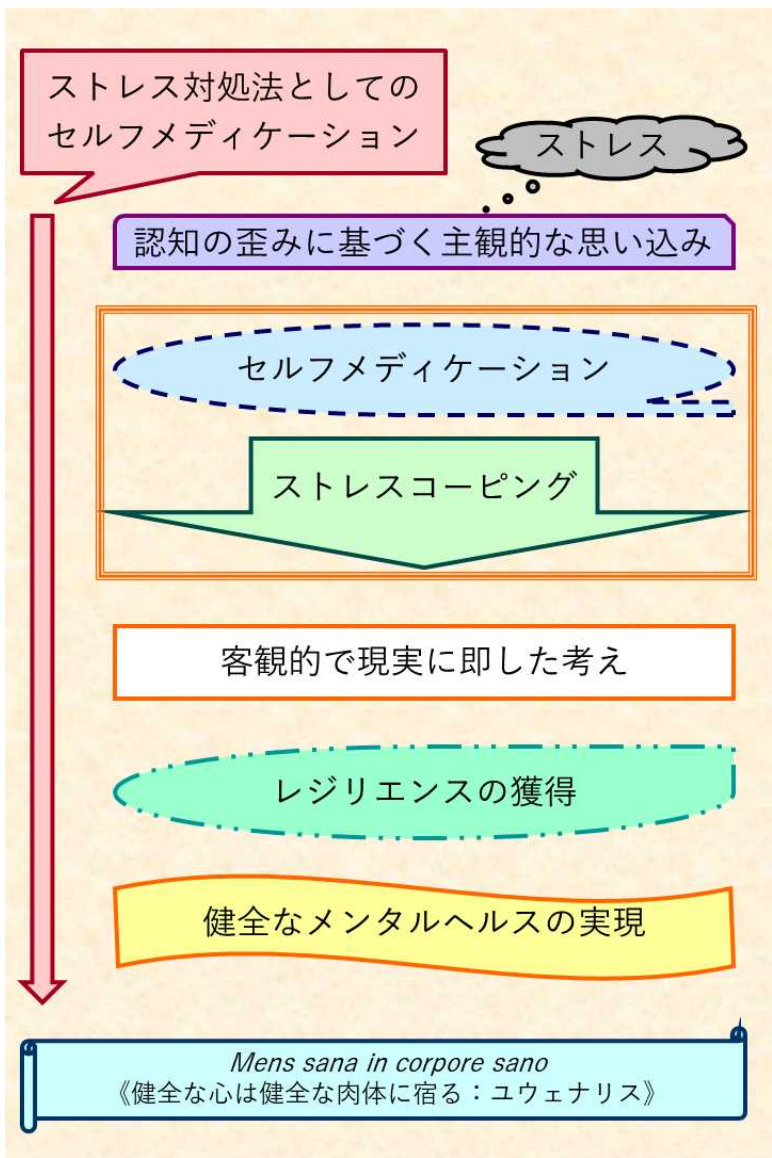


図 1. 概念図：ストレス対処法としてのセルフメディケーション