

# 大阪 ワイド



カナタの生理学者、ハン ス・セリエは、けがや出血、寒さや暑さ、強い光や音による刺激、激しい労働、精神的な圧迫、さらには痛みなどで同じような防御反応が体に表れることを確認し、この反応を「ストレス」と名付けた。また、このストレスを引き起こす要因を「ストレッサー」とした。

## ストレスと痛み



イラスト 松本好永

て、肩こり感を自覚する。さらには、これらの筋肉の収縮が筋肉内の血管を圧迫して、筋肉への血液供給が減少し、ブラジキニンなどの痛みを引き起こす物質が生み出されて、痛みを生じる。この筋肉の収縮が、後頭神経を刺激すると頭痛へと発展することもある。ストレスがたまると気分が滅入ってしまうと、人は肩を落として、顎を出す。

## 白髪もストレスで？

これにより頭の重心が体全体の重心よりも前方へと移動する。この重心の移動が、頭を支えている筋群に負担をかけて、こりを生じてるのである。肩を落とすのではなく、肩の力を抜いてリラックスすることが、ストレスによる痛みを回避する極意なのである。

なお、白髪が開始する理由のひとつとして、ストレスも考えられている。髪を黒く保っているのは毛根の付近にある色素細胞で作られるメラニンの働きである。一般的には、年をとることでこの色素細胞が減ったり、働きが弱まったりして白髪が目立つようになるが、この白髪が開始する年齢にはかなりの個人差がある。

痛みを抱えることは間違いないが、ストレスである。痛みによって白髪が増える前に、適切な治療を受けるべきであろう。

(近畿大学医学部麻酔科教授 森本昌宏)

第1、3土曜日に掲載します。

近大・森本教授の

## 痛み学 入門講座

16



もりもと・まさひろ 平成元年、大阪医科大学大学院(麻酔科学専攻)修了。同大講師を経て、8年に近畿大学医学部麻酔科講師。22年から現職。医学博士。日本ペインクリニック学会理事。



花粉予報 4月21日

週間予報(4月22日~4月27日)

日	22	23	24	25	26	27
大阪府	1	2	2	2	2	2
兵庫県	1	2	2	2	2	2
京都府	1	2	2	2	2	2
滋賀県	1	2	2	2	2	2
奈良県	1	2	2	2	2	2
和歌山県	1	2	2	2	2	2

(日本気象協会関西支社発表)