

健康への食育講座(9) ストレス

著者	戎 利光
雑誌名	学校の食事
巻	40
号	8
ページ	74-76
発行年	2007-08-01
URL	http://hdl.handle.net/10098/2245

健康への 食育講座

連載

第9回



ストレス

福井大学・教育地域科学部
生涯学習講座・人間健康科学系

教授 戎 利光

(教育学博士・医学博士)

ストレスを感じている子どもが、幼児期には2%、5%
いて、それが小学校低学年では1割ほどになり、小学校高
学年になると5割を上回り、中学生になると9割以上もの
子どもがストレスを感じていたという報告があります。勿
論、地域差や学校・クラスの雰囲気、友人関係、親の対応
などによって結果は多少異なりますが、ストレスを感じて
いる子どもの多いことがわかります。

ストレスの多い人は、食生活の乱れていることが多いと
はよくいわれますが、食生活とストレスに何か関係がある
のだろうかと思われるかもしれません。実は、ストレスの
予防に、身近な食べ物がある有効だという指摘があります。ス
トレスの予防ができれば素晴らしいと思いますが、ストレ
スの予防にはストレス耐性(ストレスの抵抗力)を強くし

ておくことが有効です。そしてそのストレス耐性を高める
為に、食べ物が有効だということです。

カルシウムやビタミンB₁などのストレス耐性効果が、数
多く指摘されています。ビタミンB₁(脳内物質の代謝をよ
くして、情緒を安定させる作用がある)が不足すると、イ
ライラや不眠、精神的な能力低下を招くといわれています。
ストレスを予防する為にも、ビタミンB₁不足にならないよ
うに注意が必要です。

また、ストレスが加わると、副腎皮質から分泌されるグ
ルココルチコイド(糖質コルチコイドともいい、ストレス
を感じた時などに副腎皮質から分泌される副腎皮質ホルモ
ン)の作用により、身体の蛋白質が減少することが知られ
ています。糖質コルチコイド(ストレス耐性を増す)はプ

ドウ糖の生成時に、蛋白質を使います。従って、糖質コルチコイドの量が増え過ぎると、身体の蛋白質を使い、蛋白質の分解作用が盛んになります。具体的には、細胞と細胞の結合組織が弱く傷口が塞がりにくくなったり、傷口の治りが遅くなったりするという事です。さらに、胃や腸の粘膜細胞が弱って潰瘍ができ、免疫細胞の力も弱くなり、結果的に、胃潰瘍・動脈硬化・癌などを誘発するともいわれています。蛋白質が不足すると、筋肉が弱くなることもあります。

その為に、蛋白質を摂っておき、蛋白質の蓄積量が多いほど、ストレス耐性が強いということです。ストレスが加わっても、蛋白質の補給量が多いほど、ストレスからの回復が早いともいわれています。

さらに、前述の糖質コルチコイドを生成するには、ビタミンCが必要だということも知られています。ストレスが加わって交感神経の働きが盛んになると、ビタミンCの消耗が激しくなります。従って、ストレスが加わって、副腎のビタミンC含有量が減少することから、ビタミンCの補給が多ければ、ストレス耐性が増すと考えられています。また、カルシウムなどのストレス耐性効果も指摘されています。

ストレスの悪影響については多くの指摘や研究報告があり、それらをまとめると表のようになります(次頁の表参

照)。先月の「生活習慣病」で紹介しましたが、精神的なストレスの蓄積により血液中のコルステロールが増えるという研究(戒、1997)もあります。

また、ストレスが原因で、夜なかなか寝つけず、昼間眠くなったりして、その睡眠障害が慢性疲労をもたらすこともあります。子どもの慢性疲労とは、何となく寂しくなっています。子どもがストレスを感じる原因については、小学生では、友達や教師との関係、学業成績、失敗したこと、授業中の発表などであり、中学・高校生では、部活動、友達や教師との関係などと、発育に伴って差があります。

ただ、ストレスを感じやすいという性格があります。タイプA(積極的・活動的で几帳面なうえ、せっかちでイライラしやすく、絶えずいくつかの課題に自分を駆り立てている)といわれる性格です。タイプA性格の子どもは、成績がよいことから自信をもって行動し、競争心、焦燥・攻撃性の強さが対人関係のストレスになっている可能性を指摘している研究者もいます。

内面的でおとなしく、真面目で几帳面なうえ、責任感や正義感が強い、或いは、時間をきちんと守り、競争心が強く、名誉欲の強いことなどもタイプA性格と考えられています。よく頑張るタイプA性格の子どもには、絶えずストレスがかかっていることを、周囲が認識して見守ってあげる必要があります。タイプA性格の子どもは頑張り屋さんで素晴らしい

表. ストレスが関連する疾患

-
- | | |
|----------|-----------|
| ・胃潰瘍 | ・不眠症 |
| ・十二指腸潰瘍 | ・神経性食欲不振症 |
| ・過敏性大腸炎 | ・情緒不安定 |
| ・高血圧症 | ・片頭痛 |
| ・過呼吸症候群 | ・円形脱毛症 |
| ・自律神経失調症 | ・動脈硬化症 など |
-

ことですが、休養することの大切さも教えてあげてください。
食生活やストレス解消にも注意しながら、少しのんびりする時があってもいいと思います。