

メスブ NEWS

今月のテーマ

アンチエイジングとストレス

～コルチゾールに着目したストレスチェック～

～ストレスチェック～

メンタルヘルス対策の充実・強化等を目的として、2014年6月に労働安全衛生法の一部を改正する法案が公布されました。これにより質問紙を使ったストレスチェックが義務付けられることとなりますが、質問紙の精度や正直な回答が出るかなど、いくつかの問題点も挙げられています。

がん等の早期発見に力を注いでいるメスブとしては、質問紙での主観的評価に加えて、検体等による客観的評価もメンタルヘルス不調の早期発見に必要になってくると考えています。

コルチゾールは古くからメンタルヘルス不調を発見する指標としての有用性が認められていて、主に血液や尿による検査が行われていますが、最近痛みを伴わない唾液によるコルチゾール検査が注目されています。

ストレスによるメンタルヘルス不調は自覚がないことも多く、発見や対応が遅れてしまいがちです。自分自身のストレス状態を客観的に把握することで、生活習慣の改善やストレス解消などの対策に加え、ストレスによって引き起こされる病気を未然に防ぐことができます。

ストレスをうまく解消して、ストレスフリーな生活を送ることは、老化の防止、つまりアンチエイジングにも役立ちます。

◆アンチエイジングとは？

化粧品や食品などでよく聞かれるアンチエイジング。医学的には、加齢による身体機能の衰え(老化)を予防、改善することと定義されています。病気の治療を対象としていた今までの医療と違い、健康な人のさらなる健康を指導するプラスの医療で、元気に長寿を享受することを目指す予防医学として関心が高まっています。



◆老化とストレスの関係

老化とは、人の体が寿命に向かう過程で、生理機能の低下・萎縮・減少することなどを指しますが、老化を表す状態として「活性酸素による体内細胞の酸化」があげられます。

体内の一定量の活性酸素は、細菌や有害物質から体を保護する大切な働きをしています。ところが必要以上に増加すると、正常な細胞が酸化され、老化を進めてしまうのです。また活性酸素は老化だけでなく、がん・生活習慣病・認知症など、あらゆる病気の発生にも深く関わっていることが知られています。

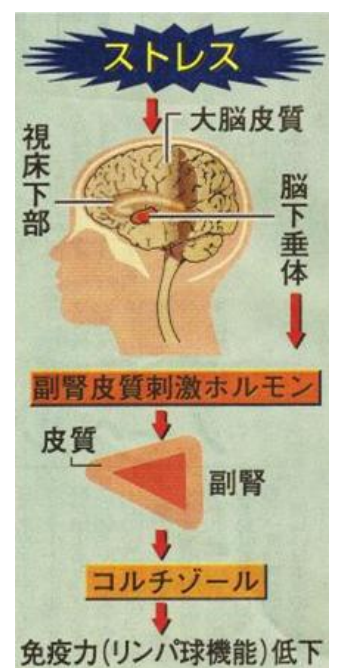
活性酸素を発生させる原因は飲酒・喫煙・食生活・紫外線など様々ありますが、現代人の多くが抱えているストレスも大きな原因になっています。

◆ストレスとコルチゾール

現代はストレス社会と言われており、日頃から過剰なストレスを感じる人が増えています。このストレスによって、副腎皮質から分泌されるのがコルチゾールというホルモンです。実はこのコルチゾールがアンチエイジングの敵なのです！

コルチゾールは、様々な代謝機能や免疫機能にも関与する重要なホルモンです。しかし、強いストレスにさらされると分泌量が増加するため、「ストレスホルモン」とも呼ばれ、体に悪影響を及ぼしたり、老化を早めてしまうのです。

強いストレスを受けると、自律神経の乱れやコルチゾールの分泌により、免疫機能の主役であるリンパ球の機能が低下します。また、コルチゾールの分泌・分解の過程で活性酸素が発生し、老化の原因となっています。その他にも感情が鈍くなったり、記憶力が低下したりします。つまりストレスは老化の始まりとも言えるのです。



MSP おこしやす京都

～春の京都で坐禅体験～

京都に来たなら普段とは一味違った体験がしてみたい。そんな方にオススメしたいのは“坐禅体験”です。お寺の持つ静寂した空気の中で、俗世の喧騒を離れ、自分と向き合う時間を持つことは、めまぐるしい情報過多の現代において、貴重な時間の過ごし方の一つとっていいかもしれません。終わった後には、清々しい気分になれること間違いなしです。そんな体験ができるお寺をご紹介します。参加する際は、座りやすい服装にてどうぞ。



建仁寺「千光会」

日本最古の禅寺で坐禅の修行ができます。午前8時より20分の坐禅を2回行い、お経を唱和した後、茶礼、管長の法話を拝聴して10時頃終了となります。

この時期は境内の桜もきれいに咲いていて、春を感じることができます。

日時：毎月第2日曜日

時間：8時～10時頃

料金：無料（予約不要）

HP：<http://www.kenninji.jp>



建仁寺塔頭の両足院でも座禅体験ができます。

時間は約60分。

こちらは坐禅だけではなく書道体験、ヨガ体験、禅寺体験など興味深い坐禅体験も提案しています。

日時・時間：HP参照

志納料：1,000円

HP：<http://www.ryosokuin.com>

東福寺塔頭 毘沙門堂勝林寺

初めての方でも安心して参加できます。お寺の紹介、坐禅の説明の後、15分の坐禅を2回行います。茶礼と法話もあわせて時間は約60分。

予約時に申し込んでおくと別料金でお抹茶やお菓子を頂くこともできます。

体験は毎日行われていますが、詳しい日程はHPにてご確認ください。

受付終了している日もあるのでお早め。

後桜町天皇の御来山記念として植樹されたと伝わる「皇桜」も見所です。

日時：HP参照

志納：1,000円（お抹茶・お菓子は別料金）

HP：<http://shourin-ji.org>



～坐禅とマインドフルネス～

坐禅を組むことで日常を離れ、何も考えない、何事にもとらわれない時間と空間を持つことができ、自分に向き合うことができます。この概念に基づき、アメリカの研究者によって提案されたものが「マインドフルネス」という集中力を高めるトレーニングです。呼吸法や瞑想などによって行われており、自分の身体や気持ちの状態に気付く力を育む「心のエクササイズ」ともいえます。

欧米ではその効果について多くの実証的研究の報告があり、ストレス対処法のひとつとして医療・教育・ビジネスの現場で実践されています。最近では日本でも、企業で導入されたり、メンタルヘルスの治療に活用されたりと注目を集めています。

集中・気づき

