

ストレスケア（ストレスと肥満）

ストレスとは

皆さんはストレスを感じていますか？厚生労働省の国民生活基礎調査¹⁾によると、日本人のおよそ2人に1人は何らかのストレスを感じているそうです。性別では男性43%、女性52.4%と女性の方が高くなっています。

ストレス（ストレス反応）とは、環境や人間関係などがもたらす刺激や不快感、緊張感などに対する防御反応です²⁾。例えば、誰かに攻撃されたり赤信号で車が突っ込んできた時、私たちの体は脅威に備えるために交感神経優位になり、心拍数が上昇し血流が増加し、逃げるか戦うための準備をします。これは「闘争か逃走（Fight or Flight）」反応と呼ばれます。このようなストレスは急性ストレスと呼ばれ、ストレスがなくなれば体は元に戻ります。しかし、いじめやハラスメントのような人間関係のストレスはすぐにはなくなりません。その結果、ストレスがたまり、体や心に悪影響を及ぼすのです。

ストレスと肥満

ストレスは、うつ病など精神疾患だけでなく肥満とも関連しています²⁾。肥満という思い浮かべるのが体脂肪ですが、体脂肪には2種類あります。1つが皮膚の下につく皮下脂肪で外気や体にかかる圧力を受け止める働きをします。ぽっちゃりしている人がこのタイプです。もう1つは内臓の周りにつく内臓脂肪で、お腹が出てきます。この内臓脂肪が糖尿病や循環器疾患（心臓や脳の病気）など様々な疾患を引き起こします。

ストレスを感じると食べる量が増えることは様々な研究で明らかになっていますが、ストレスを感じると、コルチゾール（別名ストレスホルモン）が分泌され、内臓脂肪を増やします。しかもそんな時は、糖分や脂肪分が多い食べ物を選びがちです。個人差はあるものの、私たちはストレスを感じると本能的にエネルギー源である糖や脂肪を欲するのです。急性ストレス下ではこれらはすみやかに消費されますが、慢性的なストレスでは、脂肪として内臓に貯蔵され、内臓肥満型の肥満に繋がります。

肥満予防には適度な運動とバランスのよい食事に加え、ストレスが慢性化しない

ようストレスをため込まないことも大切なのです²⁾。睡眠時間も大事です。睡眠不足はコルチゾールを増やし食欲を増進するだけでなく、レプチンを減らし空腹を感じやすくします。健康日本 21（第 2 次）では、睡眠による休養が十分に取れていない者の割合（国民健康・栄養調査では 21.7%）の減少を目標としています³⁾が、疫学研究では 7 時間の睡眠が理想的と言われています³⁾。

ストレス解消のために

一人でもできるストレス解消法として、ガーデニング（庭仕事）やペットなど動物とのふれあい、体を動かすこと等があげられます³⁾。ガーデニングは黙々と作業することが心を落ち着かせます。動物との触れ合いはオキシトシンというホルモンの分泌を促し、ストレスや不安を減少させます。また、適度な運動はストレスホルモンのコルチゾールを下げます。本格的なスポーツでなくても 1 日 30 分のウォーキングで十分です。

学生にストレス解消法を尋ねると、1 位は食べること、2 位は寝ること、そして 3 位が誰かとおしゃべりで、この順番は毎年ほぼ同じです。食事に気をつけ、睡眠時間を確保し、適度に体を動かすことも、仲間と一緒にいるともっと効果があるかもしれません。なお、東海学園大学では、階段に「○段昇ると○キロカロリー」と書いてありますが、階段を使えば肥満対策だけでなく、心拍機能も向上し、ストレス解消につながり、環境にも優しく、一石四鳥です。

参考文献

- 1) “令和元年国民生活基礎調査”, 厚生労働省
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/20-21.html>（参照 2024.2.29）
- 2) Frank B. H. 2008. Obesity Epidemiology. Oxford University Press.
- 3) “睡眠に関するこれまでの取組について”, 厚生労働省
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001126766.pdf>
（参照 2024.2.29）

文責 村田 千代栄（健康栄養学部）