

## ストレス社会

異常気象の影響なのか、記憶にないような猛暑の夏を過ぎ、暴風雨を伴って北海道に上陸した台風がポプラの大木をなぎ倒し、今また、東日本を横断した台風23号が過激な傷跡を残していく。遙か遠くの極東ロシアの各都市では、大規模な森林火災により大気汚染が進んでいて、その煙霧の影響で、北海道各地の澄んだ秋の山々が霞んでしまっているという。自然火災、工場の煤煙、車の排気ガスなどによる大気汚染は、人体にとっても深刻な問題となっている。

人が呼吸により空気中の酸素を体内に取り込んだとき、酸素の2%がエネルギー代謝の過程で身体を攻撃する活性酸素なるものに変化する。この活性酸素は、私たちの身体のなかに侵入してくるバイ菌や有毒物質を取り除く殺菌の役目をしてくれる大事な物質であり、少々増加しても、身体にもともと備わっている抗酸化物質が余分な活性酸素という毒素を掃除することにより、身体の安全が守られている。

地球全体の問題となっている大気汚染、紫外線、食品添加物、タバコの煙、それにストレスなどは、通常の何倍もの活性酸素を発生させる原因として取り上げられている。体内に免疫機能で処理できないほどの活性酸素が発生すると、その激しい酸化力により、正常な細胞にくっついて相手の細胞を破壊、若しくは不安定な状態にするなどして、身体を老化させ、ガン細胞を突然発生させたり、高血圧や心臓病、脳出血、糖尿病、肩こり、肌の衰えなど様々な悪さをするのである。

現代社会はストレス社会と言われ、毎日の生活において、通勤ラッシュ、騒音、気候、人間関係や不安、孤独、不満などストレスの受ける形態や量は人それぞれに違って、我々は好むと好まざるとに拘わらず様々なストレスにさらされ、それが万病の素になっている。人は良いストレスの中では適度な緊張と集中力を高め普段の力を存分に発揮できる。必要でない邪魔なストレスを避けて適正ストレスにすることが身体を労わり健康を保つ秘訣と言えそうだが、心理的ストレスとの上手な付き合いかたはそれなりに難しい。

老子が言う「自然体」「何もしない」という都合のいい解釈を格言としていては、難問が噴出している今の時代を切り抜けることは到底できそうにない。いかなる時でも物事に動じないような座右の銘の必要性を痛感している。

(総務課長 金谷 健司)

\* \* \* \*

表紙右上記号 ISSN 1346-6747の説明

ISSNはInternational Standard Serial Number(国際標準逐次刊行物番号)の略で、逐次刊行物に付与される国際的なコード番号で、ISSD(国際逐次刊行物データシステム)という組織のもとで逐次刊行物の組織や検索に利用されます。

この番号は国立国会図書館ISSD日本センターから割り当てられたものです。