

## 【今後の活動予定】

「12月」

- 1日・2日「柔整師の為のトリガーポイント治療」(名古屋市)
- 7日「トリガーポイント基礎講座」(福岡市)
- 8日「痛みとトリガーポイント治療」(福岡市)
- 9日「トリガーポイント・デンタルセラピスト養成講座」(久留米市)
- 16日「痛みとトリガーポイント治療」(熊本市)
- 23日「トリガーポイント・セラピスト養成講座」(熊本市)

「1月」

- 13日「痛みとトリガーポイント治療のワークショップ」(川崎市)
- 14日「MPSと分子整合栄養学のセミナー」(川崎市)
- 26日・27日「トリガーポイント講座(社内研修)」(京都市)

## 【ストレス状態と健康】

セラピスト 池田登先生 講演の要約

多くの動物にとってストレスは「危険」と認識されます。ストレスを感じたとき、つまり「安全でない」と感じている時、私たち人間を含む動物は「逃げる」あるいは「闘う」というどちらかの行動をとります。ストレスを感じた時に「逃げる」行動をとる人を気が弱い、「闘う」行動をとる人を気が強い、と一般的に言いますが、実はこれらの行動はストレス状態から自らを守る為の「防衛反応」なのです。

野生の動物が敵から襲われた時に逃げたり、向かって撃退したりしますが、目の前の「本物のストレス」を解決するための正当な防衛反応です。

敵から襲われる、痛みや不調を感じるなどの本物のストレスは、これに対応しなければ命や身体に危険が及びます。

つまり「本物のストレス」というのは、「今、この瞬間」目の前で起こっていることで、命や身の危険を知らせる為のものであります。

ところが人間は自ら「偽物のストレス」を作りだして、それに右往左往していることがあるのです。

「偽物のストレス」とは、目の前で実際に起こっていることでは無いことを、頭の中で作りだし、それにストレスを感じている状態です。昨日あった嫌なこと、今朝ケンカしたこと、昼間に仕事のミスを叱られたことなど、過ぎ去った事を思い起こして嫌な感情を味わっている状態の事です。

他にも「～と思われているのでは・・・?」「これは悪い病気の徴候ではないか・・・?」「～しなければ良かった」など事実かどうかわからない想像や後悔などもこれに当てはまります。

生命維持に関わっている古い脳(脳幹・大脳辺縁系)は、本物も偽物も区別せず、すべて「ストレス」と判断します。するとストレス反応が生じ、それが永く続くと循環や呼吸、免疫、ホルモンバランスなどに影響が出てくるようになります。

「本物のストレス」は目の前から去った瞬間に消え去りますが、「偽物のストレス」はいくらでも作り出すことができますので、いつまでも身体の機能に影響を与え続けます。

ストレスと身体の関係の事を私たちはよく知っていますが、身体に悪影響を与えているのは「偽物のストレス」であり、「本物のストレス」は生きていく為には必要なものなのです。

## 【ストレス応答と小児の健康】

ストレスはホメオスタシスを実際に脅かす状態、または脅かすと認識される状態として定義される。ストレス因子に対するストレス系の適切な応答は、幸福感、十分な作業能力および積極的な社会交流にとって重要な必要条件である。一方、ストレス系の不適切な応答は、成

長や発達を障害し、さまざまな内分泌、代謝、自己免疫および精神の疾患の原因となることがある。このような病気の発症および重症度は、主に個人の遺伝的脆弱性、有害な環境因子への曝露およびストレス事象の発生タイミングに依存する。出生前、乳幼児期、小児期および青年期は、ストレス因子に対する脆弱性が高い重要な時期である。

(第5回 New Inroads to Child Health 会議で発表されたものの要約)

### 【ひとこと】

上記のように、私たちは身体の内外的変化（ストレス）に適応しようとするので、それが適切に行われた場合は、安全が確保された事になり、心身共に健やかな状態を得ることができます。

先月号で紹介しました様に、私たちは3才頃までに身に付けた判断基準を持ち続けるのですから、その判断基準が歪んだものであれば、「偽物のストレス」を作りやすくなり、心身にさまざまな悪影響を与え続ける事になります。

このような観点から、子育ての在り方はとても重要だと思います。

トリガーポイント研究所 佐藤恒士

サイト⇒ <http://trigger110.net/>

facebook ページ⇒ <http://www.facebook.com/triggerlabo>