





ストレスは数値化できるか ホームズとレイによるところみ	44
ストレス点数表の評価は 一定の「指標」として	46
社会環境がもたらすストレス①	
PTSD (心的外傷後ストレス症候群)	48
社会環境がもたらすストレス② 「過労死」は「ストレス死」	50
column 「サラリーマンは気楽な稼業？」	52

## 第2章 脳のしくみとストレス

脳は集中情報指令室 脳の働きを考えよう	54
脳の構造とは 複雑な脳の構造	56
脳の各部位の役割 脳のおおまかなつくりを把握しよう	58
脳の建て増しと古い脳 人間の脳は建て増し構造	60
大脳辺縁系は脳の交差点 感覚をつかさどる脳	62
古い脳のご近所には 視床下部は内臓や内分泌系を管理する	64
ふたつのセンターの相互作用 大脳辺縁系と視床下部の深い関わり	66
より良く生きるための脳 新しい脳が理性をコントロールする	68
大脳新皮質と古い脳 前頭連合野と大脳辺縁系	70
情動と古い脳の関係 本能と心の動きにも密接な関わりがある	72
記憶や緊張と古い脳との関係は 心とからだの連係プレー	74
情動が内分泌にも影響を与える 感情がホルモンをコントロール	76
情動と免疫の影響 心の動きが免疫力を高めたり低下させたりする	78
バイオリズムも脳が支配する	
バイオリズムはホメオスタシスの一種	80
神経細胞と神経伝達物質 脳のなかでの情報伝達方法	82
ストレスと脳内の神経伝達物質 セロトニンは感情のブレーキ役	84
ストレスが加わると脳は① からだにストレッサーを加えると	86

ストレスが加わると脳は②	ストレス症状のはじまり	88
ストレスが加わると脳は③	精神的なストレスはたまりやすい	90
ストレスが加わると脳は④	テクノストレスは新種のストレス	92
column 「長距離走者の孤独な快感」		94

### 第3章 ストレスと内分泌・自律神経系への影響

内分泌と外分泌とは何？	からだの内と外	96
ホルモンの役割①	ホルモンはからだをコントロール	98
ホルモンの役割②	ホルモンの種類	100
内分泌系の2つの指令系統①		
	脳から目的の器官に直接働きかけるシステム	102
内分泌系の2つの指令系統②		
	脳から段階的に命令を伝えるシステム	104
副腎皮質ホルモンの働き①		
	エネルギー確保に糖質コルチコイドは欠かせない	106
副腎皮質ホルモンの働き②		
	ほかにもある糖質コルチコイドの重要な働き	108
副腎皮質ホルモンの働き③	糖質コルチコイドの「副作用」	110
自律神経について①	神経の種類	112
自律神経について②	交感神経と副交感神経	114
自律神経について③	自律神経の命令伝達方法	116
アドレナリンとノルアドレナリン		
	アドレナリンとノルアドレナリンは戦う兄弟物質	118
自律神経と恒常性の維持①		
	心理の変化にともなう自律神経の作用	120
自律神経と恒常性の維持②	ホメオスタシスがくずれるとき	122

自律神経と恒常性の維持③ 高血圧、肩こり、便秘も要注意	124
心身症とは？ 心身症はストレスが引き起こすからだの病気	126
心身症の病気の数々① どんな病気が心身症？	128
心身症の病気の数々②	
心身症にかかりやすい人、かかりにくい人	130
ストレスが引き起こす病気のメカニズム①	
からだを守るはずのしくみが災いする	132
ストレスが引き起こす病気のメカニズム②	
ホルモン分泌にも優先順位？	134
ストレスが引き起こす病気のメカニズム③	
ホルモンも多過ぎると副作用が出る	136
内分泌系の免疫系への影響 ホルモンが免疫作用を妨害する	138
column 「男と女のあいだには…」	140

## 第4章 ストレスと免疫の関係

### 「人類」を守る免疫とは？

からだを守る生体防御機構のエース	142
免疫機能の第一段階 好中球とマクロファージの働き	144
免疫機能の第二段階 ヘルパーT細胞、キラーT細胞の役割	146
免疫の最終段階 B細胞、抗体、サプレッサーT細胞	148
免疫メカニズムの特徴 識別力、記憶力、精密さ	150
オールマイティ型の免疫細胞	
NK (ナチュラル・キラー) 細胞の役割	152
もどき物質——ワクチン 人工的な免疫刺激	154
インフルエンザ流行の不思議 ウイルスの七変化	156
免疫不全とは？ 免疫力が低下する原因は？	158

過剰反応する免疫	アレルギーのしくみと花粉症	160
自己免疫疾患とは？	免疫が自分に襲いかかる	162
ストレスと免疫の謎①	初の症例データは宇宙空間から	164
ストレスと免疫の謎②	ホルモン、神経との影響	166
免疫トラブルと病気①	ガン発病にはストレスが影響する	168
免疫トラブルと病気②	手術後の心理的ストレスにも要注意	170
免疫トラブルと病気③	エイズ	172
免疫トラブルと病気④	アトピー性皮膚炎	174
免疫トラブルと病気⑤	円形脱毛症	176
免疫力を下げるもの①	大災害のストレス	178
免疫力を下げるもの②	栄養不良	180
免疫力を下げるもの③	老化	182
なお未知なるストレス	さまざまストレスとどう向きあうか？	184
column	「笑って、なおして」	186

## 第5章 ストレスと上手につき合う

### 「からだ」「心」「社会」の健康

健康はからだだけでは成り立たない .....188

### 「ストレス」という言葉の使われ方

「ストレス」についてをもう一度考えてみよう .....190

### ストレス・ゼロの状態ではどうなる？

ストレスは、人生のスパイス？ .....192

ストレスがからだを鍛える 野性ネズミは強し .....194

### 良いストレス悪いストレス

良いストレスと悪いストレスのさかい目はどこに .....196

ストレス状態を軽減するには		
「外」からの解決と「内」からの解決	198	
ストレスと性格・行動	ストレスをためやすい性格とは？	200
栄養学の視点から	ストレス解消には食べ物も大切な要素	202
ストレス解消とアルコール	お酒はほどほどが一番	204
自律訓練法	自分の意志でリラックス	206
音楽療法	音によるストレス解消	208
アニマルセラピー	動物による療法の有効性と問題点	210
アロマセラピー	香りによるストレス解消法	212
ストレスを治療に活かす	東洋の神秘、ハリとキュウ	214
ストレス・マネジメントの発想を		
ストレスに振り回される側から管理する側へ		216
column 「私の彼は、元・左利き」		218
索引		219
参考文献		223

