10大生活習慣病のナゾと対策

人事異動シーズン。慣れない部署への配転が決まり、不安を感じている人も多いだろう。日比谷国際クリニックの三木治院長は「職場のストレスで最も多いのは異動に伴うもの。これから4月にかけてはストレス病が多発してきます」という。いま流行の〝新ストレス病〟について知っていないと、泣きを見るのだ。

人事異動シーズンに多発する

4つの新ストレス病の正体

心配事が多い時期だが……

痙性斜頸（けいせいしゃけい）

ある日突然、首が動かなくなる怖い病気だ。人事異動で顔も見たくないほど嫌いな人が上司になった、新規プロジェクトの責任者になり、到底達成できそうもないノルマを課せられたなど、強烈な精神的ストレスが発症の引き金になる。首が右側に30度向いたままになったり、極端な場合、左側に90度回ったまま固まってしまうこともある。

「強いストレスによって、首や肩を動かしている筋肉の伸縮がアンバランスになって、首から肩にかけての筋肉がギューッと収縮してしまうのがこの病気の原因です」（くどうちあき脳神経外科クリニック・工藤千秋院長）

治療は神経の興奮を抑える内服薬を飲み、カウンセリングやバイオフィードバック・リラックス法を受ける。

「数日で治る人もいますが、数カ月かかっても治らず、その間に会社を辞めてしまう人もいます」（工藤院長）

自分の意思では首は動かないので、神経内科に行った方がいい。

突発性難聴

突然、片方の耳の聞こえが悪くなる。朝起きた時に気が付く人もいれば、職場で仕事中にジーン、ザーなどという耳鳴りとともに、聞こえが悪くなる人もいる。半分は目が回るようなめまいを伴う。仕事や人間関係のストレスが引き金になることが多い。

「検査をすると聴力が落ちて、平衡感覚をつかさどる三半規管の働きが悪くなっています。薬物療法が必要ですが、完治するのは3割、改善するのは5割、変化がないのは2割。治療は2、3カ月が勝負。早めの受診が必要です」（慶応病院耳鼻咽喉科・小川郁教授）

急性低音障害型感音難聴もストレスとの関係が深い。これもある日突然起こるが、難聴は軽く、数日で治ることが多い。

「しかし再発を繰り返していると、メニエル病になっていきます」（小川教授）

眼瞼けいれん（がんけん）

30、40代に多く見られる。片方の目の上、あるいは下まぶたの一部にピクピクとけいれんが起こる。ストレスに睡眠不足や過労、深酒などが重なると起こりやすい。

「末梢神経が過敏になっているのが原因といわれていますが、はっきりとは分かっていません。一部の筋肉が収縮して生じるけいれんなので、医者でさえ、よほど注意しないと気がつかない。しかし本人は〝顔がグシャグシャになるくらい、けいれんしているんじゃないか〟と気にし過ぎて、それがストレスとなって症状を悪化させるケースがあります」（杏林大学病院神経内科・作田学教授）

30代のAさんもその一人。「変なやつと思われたらどうしよう」と悩むうち、最初は朝だけだったのが、人と会うと必ずけいれんが起こるようになったという。

「抗不安薬の服用と十分な睡眠、禁酒を心がければ、数週間で症状は消えます。早い段階で神経内科や心療内科を受診するべきです」（作田教授）

首、目、耳に症状が表れやすい

咽喉頭異常感症

のどに異物感がある、物を飲み込んだ時につかえたような感じがする、のどがつまって呼吸がしにくいなどの症状を訴えるが、のどや食道を検査しても異常はない。

「不安によって食道の筋肉が緊張状態になっています。声が出にくい、吐き気がする、胸に圧迫感があるという人もいます。本人が意識しているかどうかは別として、ストレスが下地にあります」（日比谷国際クリニック・三木治院長）

抗不安薬の服用で症状が良くなることが多い。