

# 「怒り」と上手に折り合いをつけよう

## ③怒りが心身に及ぼすデメリット

喜怒哀楽——私たちはこれらを感じながら生きてています。

そのなかで「怒り」は、時に制御しづらく厄介な感情となることがあります。自分の「怒り」と上手に折り合いをつけることで、これから的生活をより穏やかに過ごしませんか。

## ①はじめに

今回扱う「怒り」は、ご自身のなかの「怒り」です。

それより、周りの人の怒りを鎮めたいんだけど」と思われる方もいらっしゃるでしょう。しかし、他人を変えることはできません。でも自分の怒りと折り合いかがつくようになると、周りの人への見方も変わらざるもせん。

## ②怒りのメカニズム

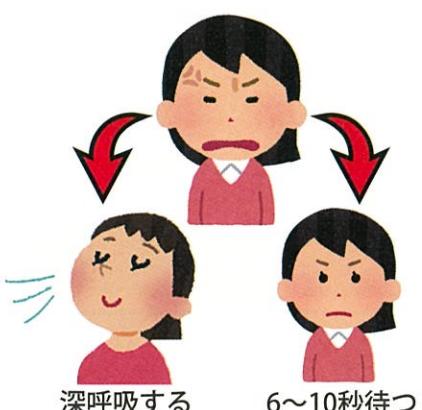
怒りを感じる時、身体は戦闘態勢に入ります。すると身体機能を

亢進・上昇させる交感神経が刺激され、ノルアドレナリンといういわゆる闘争ホルモンが分泌されます（※悪いホルモンではなく、やる気などが高まる時にも働くものです）。

は、闘争ホルモンの分泌より3～5秒遅れます。

イライラしたら、ともかく6～10秒待つ、もしくは深呼吸をする——。この2つは怒りの鎮め方としてよく挙げられるのですが、

これは、理性が働くのを待つたり、深呼吸によって緊張をゆるめる副交感神経を働かせる意味がある行為です。



6～10秒待つ

深呼吸する

怒った時に、相手が折れたり、自分の思い通りになると、心は一種の達成感や快感を感じます。そして、怒りで問題解決することが習慣化すると、理性を司る前頭葉の効果が弱まり、次第に怒りにブレーキがかかりにくいう状態になります。交感神経が優位に働くようになつて、興奮しやすくなると、血圧が上がりやすくなります。高血圧は血管に負担をかけるため、他の生活習慣病に結びつきやすくなります。

また、怒ってばかりいる人の周囲に好んで居る人はいません。怒りが人間関係も変えてしまうかもしれません。

一方、表面上は怒りを見せず、心の中に怒りを蓄積していくつまりが人間関係も変えてしまうかもしれません。

一方、表面上は怒りを見せず、心の中に怒りを蓄積していくつまりが人間関係も変えてしまうかもしれません。こちらは怒りが発散できない状態が続くと次第に無気力になり、うつ状態に繋がる可能性があります。



#### ④怒りの内側にあるもの

「怒りは感情の蓋（ふた）」という言葉を聞いたことがありますか？どちらも、眞の感情は怒りの背後にあるという意味です。

私たちは、心の中に生じた本当の気持ちがわからず、「怒り」という形で表現してしまうことが多いです。



#### ⑤「怒り」と上手に折り合いをつけるには

総じて「怒り」とは、自分自身を否定されたり、自尊心を傷つけられたと感じたときに生じるものと考えることができます。

ではあります。けれども、上手に折り合いをつける選択肢を持つていれば、無駄な怒りを感じなく

て済むようになります。イライラしたり、怒りそうになった時は、次のようなことを考えてみてください。怒ってしまった後に振り返る形でも大丈夫です。

●自分の怒りに気づいたら（私は今怒っているようだ）と心中でつぶやく。

↓すると、一日のうちに結構自分が怒っている、とか、こういうことが自分は許せないんだな、など怒りの頻度や傾向を客観的にとらえることができます。

●ムカッとしたり、イライラした時にその理由を考えてみる。もしくは、後で日記風に書き出して、考察してみる。

〈例〉頼まれて買い物をしてきたら、「結構、高かったのね」と言われてムカッとした。

↓ここでは、本当は「頼まれて買物をしてきたのに、責められたようで悲しい」と感じたかもしれません。そんな時「せっかく行ってきたのに！」と怒るよりも、悲しく感じた本心を話してみましょう。相手から「単なる値段に対す

る感想だつた」と謝られるかもしれません。その時、怒りはふつと消えるはずです。

その他、仕事で部下がミスをした時など、まず怒るのではなく、どうすれば今後ミスを減らせるかを共に対応策を考えるなど、怒り以外の選択肢をもつことは、人望を集めます。



自分の怒りに敏感になり、丁寧に客観視してみると。そして、怒る以外の選択肢を多くもつほど、心は素直に穏やかになります。きっとより豊かな毎日が過ごせるようになるでしょう。



慢性的な息切れやむくみを放置していませんか？

けつせいしんふぜん

# うつ血性心不全



心臓の機能低下によって血液循環が阻害されると、身体の様々な臓器や組織にうつ血が起ります。肺のうつ血による、息切れ。手足のうつ血による、むくみ。身体に起こる異変の原因が、心臓にあるとしたら……。今回のメディカルプロファイリングは、うつ血性心不全についてです。

## よくある症状



うつ血性心不全は、心不全によつて、臓器や血管に「うつ血（血液の流れが悪くなり、滞つてしまふこと）」が起こっている病態です。

心不全は、狭心症や心筋梗塞といった心臓の病気だけでなく、高血圧や腎臓病、ウイルス感染症といった病気によつても引き起こされます。また、過度のアルコール摂取や薬物依存が心不全の原因となることもあります。

「心不全」という言葉をよく目にされると思います。心不全というのではなく、心臓の機能がうまく働かず、血液循環が滞つてしまふ状態のことを言います。

## うつ血性心不全とは

「心不全」という言葉をよく目にされると思います。心不全というのではなく、心臓の機能がうまく働かず、血液循環が滞つてしまふ状態のことと言います。

よくある症状としては、息切れ（呼吸困難）、激しいせき、胸の痛み、手足のむくみ（浮腫）、倦怠感、夜間の頻尿といったことがあります。

## うつ血性心不全の重症度

うつ血性心不全の重症度は、4段階に分類されています。うつ血性心不全になると、比較的症状の軽いⅡ度から、身体活動の制限が必要になります。

### I度 身体活動に制限はない（日常的な身体活動では、著しい痛を生じない）。

Ⅱ度 軽度ないし中等度の身体活動の制限がある（日常的な身体活動で疲労、動悸、呼吸困難、狭心痛を生じない）。

狭心痛を生じる）。安静時には無症状。

### Ⅲ度 高度な身体活動の制限がある

（通常以下の身体活動で疲労、運動悸、呼吸困難、狭心痛を生じる）。安静時には無症状。

### Ⅳ度 いかなる身体活動も制限される

（安静時にも心不全症状や狭心痛があり、わずかな活動でも症状が悪化する）。

## うつ血性心不全の検査と治療

うつ血性心不全の検査には、血液検査、胸部レントゲン検査、心電図、心エコー検査などがあります。そして、さらに詳細な検査が必要な場合には、心臓カテーテル検査が行なわれます。心臓カテーテルの細い管）を手首から挿入して心臓を調べる検査方法です。

うつ血性心不全の治療では食事療法のほかに、血管を拡張して血圧を下げる心臓の負担を軽くする薬や、心筋の伸縮力を増す薬、体内的水分量を減らすために利尿剤

を使う薬物療法が行なわれます。

こうした治療で十分な効果が得られない時、条件が整えば人工心肺装置を使用して血液を体外循環させる治療法や、人工心臓を使用する方法、心臓移植といった治療法が検討されます。

## 慢性的な息切れや足のむくみを軽視しない

うつ血性心不全は、症状が急激に悪化する場合もありますが、慢性的な症状が次第に悪化することによって重症化してしまうケースが多く見られます。

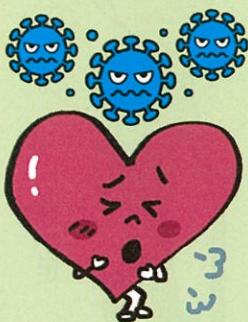
慢性的な息切れや足のむくみといつた症状を軽視しないようにします。これらは、うつ血性心不全のみならず、心臓の病気では非常によく見られる初期症状となっています。

超高齢化社会を迎えた日本では、高齢者世代のうつ血性心不全患者が増えています。気になる症状がある方は、症状が悪化するまえに、かかりつけの医師や専門医に相談することをお勧めします。

このとき心臓は、酸素供給を補なうために、普段よりさらに働きを活発にしなければなりません。これが、病気によつて弱つ



## 心臓病と新型コロナウイルス感染症



ている心臓に大きな負担となり、心臓を致命的なまでに弱らせる原因となります。

心臓に病気がある方は、新型コロナウイルス感染症対策をよりしっかりと行なっていく必要があります。

マスクの着用と手洗い・消毒の徹底。不要不急の外出を控え、密閉、密集、密接（三密）を避け——こうした一般的な予防法のほかにも、心臓病の方には注意して欲しいことがあります。

それは、肥満です。新型コロナウイルス感染症の拡大以降、体重が増加したという人は6割以上っています。外出の自粛や在宅ワークの広がりといったことが原因と考えられていますが、心臓病にとって肥満は大きな悪化要因です。食事には十分に注意して、運動指導を受けている方は、しっかりと運動メニューをこなすようになります。