

深イ～話！

No.165

【ストレスは闘うほど大きくなる】精神科医、樺沢紫苑氏の心に響く言葉より…

「あなたは末期ガンに侵されています。あと半年の命です」

突然、このように宣告されたら、あなたならどうしますか？

いろんな人に聞いたところ、だいたい2つの反応に分かれます。

1つは、最先端のガン治療をしてくれる病院に行く、よい治療法がないかいろいろと調べる、西洋医学がダメなら、民間療法でも何でも、ありとあらゆる治療にチャレンジするなどして、徹底的にガンと闘うというもの。

もう1つは、「末期ガンになってしまったのだからしょうがない」と病気

を受け入れる。残りの人生を大切に、やりたいことをして生きようとするもの。

末期ガン患者を対象に、ガンと徹底して闘った場合と、ガンと闘わずに受け入れた場合とで、どちらが長生きしたのかを調査した大規模な研究があります。

その結果は、意外なことに「ガンと闘った患者さん」よりも、「ガンと闘わない患者さん」のほうが長生きしていたのです。

「闘う」ことは、大きなストレスになり、コルチゾールなどのストレスホルモンが分泌されます。コルチゾールは免疫抑制作用があり、ガン免疫も低下させます。

また、ガン細胞と闘う主力部隊、ガン細胞の殺し屋とも呼ぶべきNK（ナチュラルキラー）細胞を殺す働きもあるのです。

近年のガン研究で、ガンの発症の原因の1つにストレスが関与していることが判明しています。

それどころか、ガンの悪化や再発にも、ストレスは大きく関与しているのです。

取り除ける原因に対しては、短期間に徹底的に闘って取り除いてしまう方法が有効です。

しかし、取り除けない原因と徹底的に闘うと、ストレスはより増大します。

「苦しい」が増強し、より苦しくなってしまうのです。

ですから、絶対に変えられないストレスに関しては、「闘う」のではなく、「受け入れる」のが、ある意味、究極の対処法と言えます。

どんなことでも、頑張ればなんとかなる。あきらめないで最後まで闘おう、と精神論をとらえたいのが日本人ですが、それは場合によっては「苦しい」を増やすだけで、まったく逆効果ということは、覚えておいて損はないでしょう。

