



# 健康百話

～今回はしいのき心療内科の山本先生にお話を伺いました。～

## 講師紹介

しいのき  
心療内科

院長

**山本 芳成 先生**

(ヤマモト ヨシナリ)

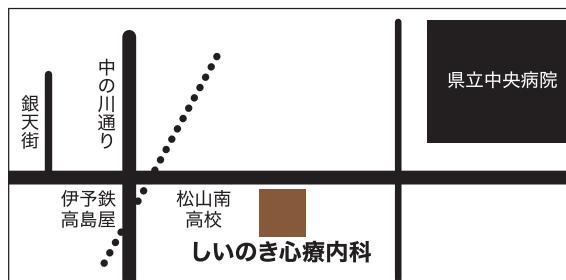


### プロフィール

昭和63年愛媛大学医学部卒業

精神保健指定医

大学病院精神科神経科、正光会宇和島病院、創精会松山記念病院、味酒心療内科勤務後、平成18年9月1日よりしいのき心療内科を開業。



電話：089-907-7486

FAX：089-907-7489

住所：愛媛県松山市末広町11-6

ベルメゾンエヒロ1階

■診療科目-----精神科、心療内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午 前 (9:30~12:30)	○	○	○	休	○	○	休	休
午 後 (14:30~18:30)	○	○	○	休	○	○*	休	休

\*土曜は14:30~17:00まで

健康  
情報!

## 不安、ストレスがもたらす 心と身体の症状

「今の生活はストレスだらけだ。」「自分はストレスを感じていない。」「自分は不安も感じない。」など、人それぞれ色々な感じ方の方がいると思います。不安やストレスは数値にあらわれるものでなく、感覚としてとらえられるものなのです。

では、不安やストレスはどのような症状をもたらすことがあるのでしょうか。心の症状としては、よくあるのが不眠、食欲不振(この2つが大きな指標となります)。身体の症状を挙げればきりがありませんが、よくある症状から挙げますと、めまい、息苦しさ、吐き気、頭痛、肩こり、背中の痛み、異常な汗、熱感、冷感、胃の痛み、手足のしびれなどで、単発的(例えば苦手な場所に行くとき等)に起こることもあれば慢性的に持続する場合もあります。

身体の症状のため、内科や耳鼻咽喉科、脳神経外科などを受診し検査をしても異常がないのも特徴です。どこに行っても原因がわからず、諦めてこれらの症状と闘い続けている方もおられます。また、これらの症状が続くとうつ病などにつながっていくことが多いといえます。

これらの症状の多くは薬で軽減させることができます。しかし薬だけに頼るわけにはいきません。一番大事なことは、どのようにすれば不安を少なくできるのか。ストレスをあまり受けない生活を送れるのです。言葉でいうのは簡単ですが、これを実行(解決)することはなかなかができるものではありません。

周りからは気持ちの持ちようだと一蹴される事もありますが、それはこれらの症状を経験したことのない人たちの言うことです。飛行機事故にあった人が飛行機に乗れなくなるのは当然のことです。自分一人で抱え込まずに専門医に相談されることをおすすめします。

ストレスは胃腸症状など様々な身体の不調をもたらします。  
**ストレージ**ストレージは選べる3つのタイプ。



**パンシロン キュア**

「パンシロン キュア」は、ストレスや飲み過ぎなどで胃痛を感じる現代人のための胃腸薬。爽やかな清涼感と確かな効き目で、つらい症状を改善します。

守る  
胃粘膜の保護  
中和  
出過ぎた胃酸の中和作用

トリプル  
アクション処方  
抑制  
胃酸分泌抑制作用

