

文部省選定・厚生省推薦・東京都教育委員会選定

心と病氣

—ストレスと人生—

全二巻

スタッフ

監修・杉 靖三郎
医学博士

製作・村 山 祐 治

脚本・岩 崎 太 郎
丸 山 章 治

監督・丸 山 章 治

撮影・岡田 三八雄

解説・宮 田 輝

解説

健康な平和な生活は人間の理想であるが、新しい業が次々と発見されても、病氣は一向に減りそうもない。それには耐菌性の問題もあるが、癌、慢性胃腸病、ジンマシン等々、最近原因の分らない病氣が多くなったことも事実である。

これらの、いわば現代病のよって来るところは私たちの毎日の生活にあり、健康を守るためには現代病を誘発しかねない生活態度、方法を改めなければならぬわけだが、こうした最も大切なことが素外見逃がされて、わざ／＼病氣になつてゐるような場合が多い。

このような角度から、私たちの生活をついた保健衛生映画は、はじめにこれと思う製作に当つては、医学的な正確を期しつつ、一般の人々に平易に興味をもつて理解され、且各自に日常の生活態度が反省され、積極的に、自分の職業、生活に合った健康対策を考へられるような社会教育映画とした。

ストーリー

或る病院で、吐瀉がする目まいがする
と訴える患者があつたが、どうしても原因が分らない。こんな状態がしばらくつづいた或日のこと、その患者が突然健康になつてニコ／＼しながら、医者の前に現れた。

原因はこうである。一カ月前、この人は友人のたつての頼みで、やむなく大きな借金の保証人になつたところ、翌日友人が自動車事故で重傷を負つた。電話で知らせを聞いて、やられた！と思つたところに、吐き氣がしんど目まいにもどわれた。以来、体の変調はますますひどくなつた或日、思いがけなくも重傷の友人が律儀にも借金を返して来た。とだんに病氣も直つてしまつた。

今から二十年ほど前、カナダの有名なハンス・セリエ博士は、心の悩みや体の無理のたつて、体内のホルモンに乱れが起き、それがつゞくと病氣をひき起す、という学説を発表した。

博士は、ネズミを使つてさまざまな不愉快な刺激を与えて、それらのネズミを解剖してみると、刺激の種類はちがつても、どのネズミも全く同じ症状が現れることを明らかにした。胸腺は小さくなり、副腎は大きくはれあがり、胃袋の内側は出血している。博士は、このような共通の症状をひき起す状態をストレスと名づけた。

私たち人間も、現代社会に於てはこのネズミの如く、さまざまなつよすぎる刺激の中に生きてゐる。不安、騒音、はげしすぎる交通、不自然な労働……。これにますます神経を圧迫して不愉快な刺激となり、ストレスをひき起しているのである。……健康によくない一切の刺激は、向脳に不愉快な感情を起させる。すると向脳は脳下垂体に信号を送つて健康をまもるよう命令する。脳下垂体はホルモンを出して副腎を刺激し、副腎に必要ホルモンを作らせる。ホルモンは体の調子をととのえ、健康を守る。

これを外側から見ると、はじめはホル

モンの供給が急場の向に合はず、ホルモン不足でかゝるストレス状態が起さる。目まいがしたり、首すじや肩がこつたり、食欲がなくなつたりするのはこのためである。しかし、やがて副腎の働きが活発になつてホルモンが充分行き渡ると体の調子は回復してくる。

だが、不愉快な刺激が一次的なものではなく、いつまでもつゞくと、ついには副腎も働きつかれて再びホルモンが足りなくなり、こんどはつよいストレス状態が起き、ついには健康が破かいされてしまふ。

では、われわれが今日の生活の中で異常な刺激に耐えてストレスにかゝらないためにはどうしたらいいか。これについてもセリエ博士は重要な実験をしてゐる。ネズミを冷蔵庫にぶちこむと、彼はいささか参つてストレスにかかると、取出して回復してから、新入りのネズミと共に再び冷蔵庫に入れると、新入りも参つても、前のネズミは耐える力がある。抵抗力はつくられてゆく。これはもちろん人間についてもいえる。

しかし、大事なことは、私たちは時々ストレスから思い切つて解放される必要があることだ。

映画は、子供の生活について、労働者について、サラリーマンについて、重役について、農民について、主婦について、さめめて具体的に処世の教訓へすなわち健康法を説いている。

白黒二巻・	三五ミリ	五六二米
	十六ミリ	二二五米
上映時間・	二〇分	
価格・	十六ミリ	三一、〇〇〇円

母と子の桜映画社作品