

まえがき(内菌耕二)

1 ストレス覚え書(内菌耕二)

(1) ストレスとはじめ2 / (2) ハンス・セリエのストレス概念3 / (3) 動物に心はあるか、ストレスはあるか6 / (4) 心とストレス8 / (5) 動物のストレス10 / (6) ストレス物質か、恐怖物質か、反射物質か11 / (7) 人間のストレス—この不可解なるもの13

2 ストレスとは何か(栗原 久・田所作太郎)

(1) ストレスとストレスサ—20 / (2) ストレスサ—に対する反応25 / (3) ストレス病29 / (4) ストレス病の個人差37 / (5) ストレスの動物実験39 / (6) ストレスと内因性オピオイド物質44 / ストレス対処法46

3 ストレスによる身体変化(小川暢也)

(1) ストレスの内容と強度52 / (2) 神経症—実験神経症56 / (3) 実験神経症の歴史58 / (4) 競争的摂食条件下にみられる行動変容60 / (5) 心身症62 / (6) 器官選択性64 / (7) 臨床的観察—トムの胃65 / (8) 消化性潰瘍発生の予見的研究68 / (9) サルにおける情動ストレスと消化性潰瘍発生70 / (10) 拘束潰瘍73 /

(11) 活動性潰瘍73 / (12) 情動のコミュニケーション法の適用74 / (13) おわりに75

4 ストレスと脳のしくみ(田中正敏)

(1) はじめに78 / (2) ストレス反応とホメオスタシス78 / (3) 脳の変化を捉える81 / (4) 脳の働き—伝導と伝達82 / (5) 神経伝達物質83 / (6) 脳のノルアドレナリン神経85 / (7) ストレスで脳はどう変化するか86 / (8) おわりに109

5 動物のストレスはヒトとどう違うのか(大島 清)

(1) はじめに112 / (2) 動物の脳・ヒトの脳114 / (3) ストレスと脳のしくみ116 / (4) 世紀末のストレス、動物にもヒトにも119 / (5) テクノストレス・インポテンツ122 / (6) おわりに123

6 ストレスと睡眠との複雑な関係(鳥居鎮夫)

(1) はじめに126 / (2) ストレスは睡眠要求を増大する127 / (3) 睡眠の構造128 / (4) 学習とレム睡眠130 / (5) 分子生物学的背景132 / (6) 睡眠を上手に取る法138

7 テクノストレス(墨岡 孝)

(1) 激変する職場環境142 / (2) O A 化の問題点147 / (3) ストレスの症状152 / (4) O A 症候群はどこまで進むか154

8 老化とストレス(折茂 肇・田畑エルミナリかる)……………159

- (1)はじめに160/(2)老化学説160/(3)セリエのストレス老化学説163/(4)ストレスに対する反応と老年者の特徴164/(5)ストレスと老年期疾患166

9 植物とストレス(真山滋志)……………171

- (1)植物も闘っている172/(2)植物の環境ストレス因子173/(3)植物のストレス生理学175/(4)ストレス耐性植物の獲得へ184

10 ストレスと薬……………187

[1] 消化性潰瘍と薬(堤内正美)……………188

- (1)はじめに188/(2)ストレスと消化性潰瘍189/(3)攻撃因子抑制剤(酸分泌抑制剤)191/(4)防御因子増強薬194/(5)おわりに197

[2] 最近の抗不安薬(五味田 裕)……………198

- (1)各種抗不安薬の出現と展開199/(2)ベンゾジアゼピン系抗不安薬200/(3)チエノジアゼピン系抗不安薬208/(4)非ベンゾジアゼピン系抗不安薬209/(5)おわりに211

あとがき(植嶋陸男)……………213