

【専門医に聞く】

タイプA
行動パターン

児玉歯科医院
児玉剛之院長

皆さんは「タイプA行動パターン」という言葉を御存じですか？これは今から40年ほど前にフリードマンとローゼンマンが、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）の患者たちの行動様式の研究から導き出した危険因子のことです。二人は、患者たちを注意深く観察し、彼らが「自分の立てた目標の達成に執着し、その実現に向けて精力的かつ持続的に努力する」「肩書や名誉など社会的な地位の向上にこだわる」「ス

ケジュールに追われながらあわただしく行動する傾向がある」と発覚、この行動パターンをタイプAとして提唱したのです。タイプAの人は心身の疲労やストレスを蓄積しやすく、かつストレスを解消しにくい行動様式にもかわらず、時間に追われながら目標に向かって過度の適応努力をするため、更にストレスを増大するという「悪循環」におちいりやすい傾向があります。周りの人々からは「頑張り屋」「モレーツ人間」などの評価を受けるのですが、ストレスによる彼らの心身の緊張状態は昼夜問わず持続し、歯科領域では歯の噛み締めとして現れてきます。

強い噛み締めは咀嚼筋をはじめとする全身の筋を緊張させ、血管や神経を圧迫して脳への血流を低下させますが、タイプAでは食生活、生活習慣や遺伝的体質とあいまって糖尿病や高脂血症、消化性潰瘍などの発症リスクが高くなることが知られています。

このタイプAと対照的なのがタイプBです。彼らは目標に対する達成欲や獲得欲が少なく、あまり功名心も持たぬため、競争して他人を押しつけることもなくマイペースです。御自分の行動パターンを見直すことは自分自身を知るだけでなく、健康管理の上でも大切な事なのです。

■児玉歯科医院

江戸川区西葛西6-13-7

☎033686・8241

日・祝日休診