

# 強引にでも前向きに捉える

- Psychological stressors**
  - Cancer diagnosis
  - Economic burden
  - Social isolation
  - Work pressure

- Physical stressors**
  - Symptoms of cancer
  - Adverse events
  - Invasive treatments
  - Invasive examinations

- Environmental stressors**
  - Public health emergencies
  - Natural disasters

- Psychological stressors**
  - Psychotherapy
  - Meaningful life events
  - Social support
  - Personal achievements

- Physical stressors**
  - Physical exercise
  - Careful nursing
  - Cancer pain management

- Environmental stressors**
  - Enriched environment

Distress  
(ディストレス)

Eustress  
(ユーストレス)

(中枢神経系)

CNS

Overactive  
SNS & HPA axis

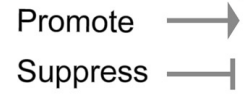
Active  
SNS & HPA axis

(過活動の  
SNSとHPA軸)

(アクティブな交感神経系(SNS)と  
視床下部-下垂体-副腎(HPA)軸)



Tumor treatment  
(腫瘍治療)



- Psychological distress related (blue circle)
- Psychological eustress related (pink circle)

(原図の出典: SCIENCE ADVANCES, 23 Nov 2022, Vol 8, Issue 47)

<作成: stnv基礎医学研究室>

普通ならばディストレスになるはずのものをユーストレスに変える。そうすることで、普通の場合よりも能力が高まり(糧になり)、生産性も高まり、がんさえも退縮させる。