

# ストレスと健康

ストレスという用語は、もともと物理学の分野で使われていたもので、物体の外側からかけられた圧力によって歪みが生じた状態を言います。ストレスを風船にたとえてみると、風船を指で押さえる力をストレスサーと言い、ストレスサーによって風船が歪んだ状態をストレス反応と言います。

ストレスサーによって引き起こされるストレス反応は、心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。

## ストレスがたまるとこんな症状があらわれる！

ストレス反応



### こころ

- ・不安
- ・イライラ
- ・無気力
- ・緊張
- ・抑うつ
- ・判断力
- ・集中力の低下

### からだ

- ・睡眠障害
- ・肩こり
- ・疲労感、倦怠感
- ・抵抗力の低下
- ・頭痛、胃痛
- ・円形脱毛症
- ・動機、心拍の異常

### 生活習慣の変化

- ・周囲からの独立
- ・酒やタバコの量が増える
- ・生活のリズムが乱れる
- ・食欲の変化
- ・ミスが多くなる

## ストレスを上手にコントロールするには？

ストレスは耐えるというイメージがありますが、実はコントロールすることができるものです。

コントロールの中には、「耐える」も含まれているし、「発散する」「プラスの力に変える」も含まれます。そのため適度なストレスは必要で、大切なのはそのつきあい方です。ご自身が何にストレスを感じているのかを一度振り返ってみましょう。

## ～ すぐに試せるストレス解消法をご紹介します ～

### 運動やストレッチ

汗ばむ程度の運動やストレッチにより緊張がほぐれ、ストレスが緩和されます。



### 入浴

リラックスしたい時は、38～40℃前後のぬるめの湯にゆっくり入ると効果的です。

### 音楽や香り

音楽やアロマセラピー、マッサージなど五感を心地よく刺激してリラックスしましょう。

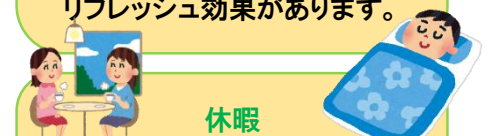


### 笑う・泣く

笑うことや泣くことで鎮静作用のあるホルモンが分泌され、脳がリラックスします。

### 睡眠

快適な睡眠は、ストレスや疲労を解き放ちます。短い昼寝(20～30分)にもリフレッシュ効果があります。



### 休暇

少なくとも週1回は休暇をとり、スポーツなどで、心身をリセットしましょう。