

# ストレスと上手く付き合おう



**ストレスとは・・・刺激を受けたときに生じる、こころやからだのゆがみのこと**

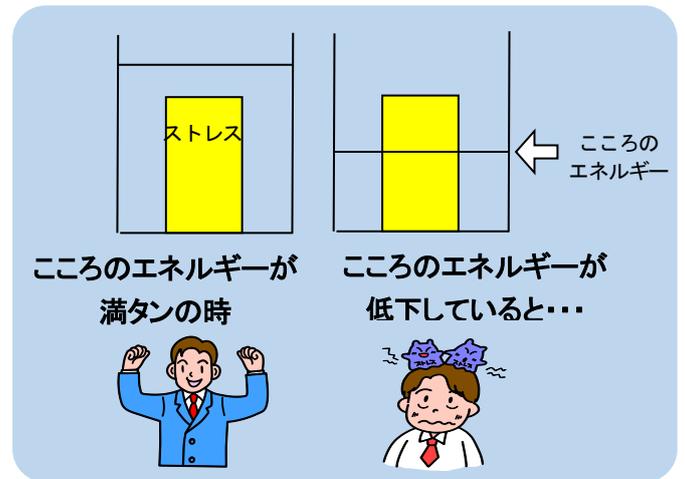
様々なストレス（ストレスの原因となる刺激）に対し、私たちの身体は対応しようと様々な働きを始めます。この心身がゆがんだ状態がいわゆる「ストレス状態」で、ストレスに抵抗しようとするため心身に様々な不調（ストレス反応）が生じます。



## 過剰なストレス状態が続くことが問題

私たちは、様々なストレスを受けながら、それに負けない心身を養っています。同じストレスでも人によって受け止め方は異なりますが、適度なストレスは、モチベーションの向上や免疫力を高める効果があり、心身の機能を高めます。

しかし、長期にわたるストレスやあまりにも強いストレスにさらされると、元に戻れなくなり、こころや身体に様々な不調が現れてきます。そのままにしておくと、下記のような病気を招くこともあるので、早めに不調に気づき休養をとったり、受診するようにしましょう。



## ストレスが招く心身の病気



### うつ病

「気分が落ち込む、何をしても面白くない、何もする気が起きない、眠れない」などの状態が、長期間（2週間以上）続いて生活にも影響する病気。病気と認識し治療すること、休養をとることで、症状を改善することができます。

### 不安障害

普通なら何ともない状況や対象に対して、極度の不安を感じ、その不安感をコントロールできなくなる病気。パニック障害や外傷後ストレス障害（PTSD）、恐怖症、強迫性障害などがあります。

### 心身症

ストレスが体に影響を及ぼし、身体症状として現れる病気。胃・十二指腸潰瘍や、高血圧、頭痛、神経痛、気管支喘息、じんましんなど、身体全体の多岐にわたり症状が出ます。



# ストレスをコントロールする生活のヒント

自分にあったストレス解消法をもったり、日頃からストレスへの抵抗力を高めるなど、ストレスと上手につき合うことが大切です！



## 運動習慣でこころと体をリフレッシュ

- ストレスへの適応力がアップします。
- 血行がよくなり、頭がスッキリし、気分転換になります。
- 神経や筋肉の緊張がほぐれ、自律神経のバランスを保ちます。
- こちよい疲れと日中浴びる陽の光が、快適な眠りをもたらします。



## おいしく食べてストレスに強くなろう

- 栄養バランスのよい食事を規則正しく、ゆっくりと楽しみながら食べましょう。
- カフェインやアルコール、清涼飲料は適量を守りましょう。



## コミュニケーション上手になろう

- さわやかな挨拶と明るい笑顔は、自分も相手も気持ちよくなります。
- 相手の立場になって話を聞きましょう。相手の意見を尊重しつつ、自分の意見をきちんと伝え、信頼関係を深めましょう。



## ものの見方や気の持ち方を変えてみる

- 落ち着いて、様々な角度から見ると、違った一面が見え、精神的負担が軽くなることもあります。
- 「なるようにしかならない」と開き直ることも時には必要です。



## 笑いのある生活が健康をよぶ

- 笑うことで脳からのホルモンが分泌され免疫力が高まったり、血液循環を促すと言われています。



## 休養をとってリラックス

- 自分が楽しんで過ごせる時間を作りましょう。
- ゆとりをもったのんびりと、ちょっとした息抜きが大切です。



## 快適睡眠でストレス解消

大切なのは質のよい睡眠“ぐっすり眠ること”

- 規則正しい生活習慣で、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけましょう。
- 起床直後は太陽光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。
- 不快な音や光を防いだり、自分にあった寝具の工夫などの環境づくりも大切です。
- 自然に眠たくなってから寢床に入りましょう。
- 就寝前にはぬるめのお湯での入浴や、軽い読書、音楽、香り、ストレッチなど自分にあったリラックス法でスムーズな入眠へ。
- 夕食後のカフェインや寝酒、喫煙は、寝つきや睡眠の質を悪くします。
- 眠れない苦しみは、かかえずに早めに専門家に相談しましょう。



## 相談相手をもとう

- 悩みを抱えていると、こころが疲れ、こころのバランスが崩れます。そんな時は、家族や友人、同僚などまわりの人に早めに相談しましょう。気持ちの整理ができ、こころが楽になることもあります。
- こころに変調をきたしたら、早めに専門家への相談や医療機関を受診しましょう。

