



2020

5月の健康コラム

Vol. 134

ストレスとの上手な付き合い方

ストレスって何？

職場や家庭での環境、人間関係などから私たちは絶えずさまざまな刺激（ストレッサー・ストレスの原因となるもの）を受けています。こうした日常の中で身体に生じる変化をストレスといいます。



ストレスは“単なる悪者”ではありません



いろいろ問題を起こすストレスですが、では一切ない状態がベストかという、そうではありません。

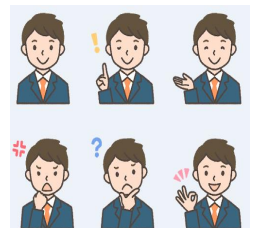
私たちが日々刺激的で充実した生活、人生を送れるのは、ストレスによる緊張感があるからという側面もあります。また、ストレスが全くない状態では、免疫力低下、自律神経機能異常などの症状を引き起こすことも、実験により明らかになっています。

努力や向上心が生まれ、身体機能も正常に保たれる。適度のストレスにはそうした働きがあり、いわば必要不可欠なものなのです。

自分のキャラクターを知ろう

「敵を知り己を知れば百選危うからず」というわけで、ストレスと上手に付き合っていくには、自分がどういう考え方をしている人間かを知ることが重要です。同じ失敗にしても長く引きずる人もいれば、「ま、しょうがない」と切り替えられる人もいます。

自分のキャラクター（性格）を意識し、ちょっとだけ考え方を改めるようにするだけでも現状を改善できることがあります。



* 思い当たることはありませんか？

- ・「こうあるべき」と決めつけたがる：自ら作ったハードルで自分を追い込んでしまう
- ・周囲に気を遣いすぎる：努めて明るく振舞おうとする反面、気分の浮き沈みが大きい
- ・物事に極端に完璧を求めすぎる：ちいさな失敗にも過大に反省し、後悔し続けてしまう
- ・責任感が強すぎる：何でも自分のせい、自分の非と感じてしまう



このようにストレスを溜めやすい傾向がないか、知っておくことも大切です。

ストレス反応レベルのセルフチェックをしてみましょう

心の健康度は、自分でもなかなか自覚しづらく、定期的なチェックが必要です。最近、1カ月のあなたの状況について、チェックしてみましょう。

メンタル面チェック項目		フィジカル面チェック項目	
<input type="checkbox"/> 活気がわいてこない	点	<input type="checkbox"/> 落ち着かない	点
<input type="checkbox"/> 仕事を手につかない	点	<input type="checkbox"/> ゆううつだ	点
<input type="checkbox"/> 生き生きしていない	点	<input type="checkbox"/> 不安だ	点
<input type="checkbox"/> 何をやるにも面倒だ	点	<input type="checkbox"/> 元気がない	点
<input type="checkbox"/> 気分が晴れない	点	<input type="checkbox"/> 内心腹立たしい	点
<input type="checkbox"/> イライラしている	点	<input type="checkbox"/> 怒りを感じる	点
<input type="checkbox"/> 気がはりつめている	点	<input type="checkbox"/> 悲しいと感じる	点
<input type="checkbox"/> 物事に集中できない	点	<input type="checkbox"/> ひどく疲れている	点
		<input type="checkbox"/> 身体が節々が痛む	点
		<input type="checkbox"/> 便秘や下痢をする	点
		<input type="checkbox"/> 首筋や肩がこる	点
		<input type="checkbox"/> 動悸や息切れがする	点
		<input type="checkbox"/> 胃腸の具合が悪い	点
		<input type="checkbox"/> 頭が重かったり頭痛がしたりする	点
		<input type="checkbox"/> へとへとだ	点
		<input type="checkbox"/> だるい	点
		<input type="checkbox"/> めまいがする	点
		<input type="checkbox"/> 腰が痛い	点
		<input type="checkbox"/> 目が疲れる	点
		<input type="checkbox"/> 食欲がない	点
		<input type="checkbox"/> よく眠れない	点
		合計	点

ほとんどあった…1点 しばしばあった…2点 ときどきあった…3点 ほとんどなかった…4点

良い	男性 98 点以上	女性 97 点以上	問題ありません。引き続きこの状態をキープしましょう。
普通	男性 70~97 点	女性 63 点~96 点	今のところ問題ありませんが、注意が必要です。
悪い	男性 69 点以下	女性 62 点以下	かなり悪い状態です。専門家に相談しましょう。

ストレスと上手に付き合う方法

point 1 リラクゼーション法を身につける

自分に合ったリラクゼーション法を身につけておくことはストレス社会を生きる私たちにとって強い武器になります。中でもストレッチングは特別な器具や道具を用いることなく、場所や時間を取らず手軽に行えます。

1. ストレッチングとは

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラクセスに効果的です。仕事の合間などでストレッチングを行うことによって筋肉の緊張がほぐれ、次の作業を効率的にすすめることができるでしょう。

ポイント

- ①はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ②呼吸は止めずに自然に行う
- ③10~30秒間伸ばし続ける
- ④痛みを感じるまで伸ばさない
- ⑤伸ばしている部位に意識をむける
- ⑥笑顔で行う

2. 手軽にからだをほぐす

簡単な体操：肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



マッサージ：首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする



ストレッチング：腰

腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



簡単な体操：首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



ストレッチング：背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



ストレッチング：上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る

point 2 **親しい人たちと交流する時間をもちましょう**

心の内にある様々な不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは、自分の中でこだわっていた悩みを言葉にすることにより解放されるためと考えられています。ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけでずいぶん気が楽になります。また、話をすることで気持ちが整理され自分で解決できたり時にはよいアドバイスをもらえたりします。



point 3 **笑いのすすめ**



最近、思いっきり笑ったことはありますか？心の余裕を失うと笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、がん細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。日常生活に「笑い」をうまく取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょう。

point 4 **緊張を細切れにする**

1日の中で緊張が続いているなと感じたらトイレに立って深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど、気分転換を図りましょう。



point 5 **できるだけ落ち着ける環境を**

職場で許される範囲で机や椅子、コンピューターを自分好みに調整してみましょう。また可能であれば休憩時間に好きな音楽を聴くなど自分独自の空間をつくり、落ち着ける環境を整えましょう。



point 6 **仕事に関係のない趣味を持つ**

仕事を離れた趣味を持つことは気分転換になり、ストレス解消につながります。一人でやること、また仲間とやることなどいろいろな趣味を持つことにより自分の人生に楽しみをプラスして、日々の生活を精神的に豊かにすることにもつながるでしょう。



point 7 **自然に親しむ機会を多く持つ**

ストレスの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは、生活のリズムを変えるのに役立ちます。また、森の木には心身をリフレッシュさせる成分（フィトンチット）が発散されており、ストレス解消に大変有効です。



point 8 **適度に運動をする**

適度な運動をすることで、満足感や解放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。運動というと、勝ち負けにこだわり技術を競うというイメージを持つ人もいますが、ストレス解消のためにはあくまでも「楽しむ」という気持ちが大切です。手軽にできて自分が好きな運動を楽しみ環境で行いましょう。



point 9 **ストレス解消をタバコやお酒に頼らない**

ストレス状態から逃れたい、という気持ちからタバコやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうことにもなります。ストレス解消のためにタバコやお酒に頼ることは注意が必要です。他のストレス解消法をお勧めします。

