

保健師だより

上手に対処しましょう「ストレス」

私たちが社会の中で生活していくうえで、日常的にストレスを感じるのは当然のことです。特にこの時期は進学や就職、引っ越し、職場内異動が多く、環境の変化や新しい人間関係などでストレスを感じやすい時期と言えます。

ストレスは人間にとって必要不可欠な生体反応で、それ自体は病気ではありません。しかし、ストレスの溜まった状態が続けば心身のバランスが崩れ、精神面だけでなく、身体面にもトラブルが生じることがあります。



ストレスは、次のような変化として現れます

- ・めまいを起こすことがある
- ・酒やタバコの量が増えた
- ・イライラすることが多くなった
- ・気が付くと何か食べている
- ・なかなか眠れない
- ・人と会うのが面倒くさい



もし、ストレスで疲れた心に気づいたら？

「私の心は疲れている」「これは普通の状態ではない」と素直に受け止め、くれぐれも無理をしないようにしましょう。もし、相談したい、治療したいと思った時は、精神科や心療内科の受診をお勧めします。専門機関に心当たりがない場合や抵抗感がある場合は、かかりつけ医に相談してみるのもひとつの方法です。

ストレスをためない生活を！

ストレスが全くない生活を送るというのは不可能です。上手に対処してストレスを溜めこまないことが大切です。次のような対処方法があるので、自分に合ったストレス解消法を見つけてみましょう。

- ・リラックス方法を見つける：寝る前の入浴、音楽を聴く、散歩をする など
- ・趣味や旅行で気分転換する
- ・生活リズムを整える：適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠
- ・コーヒーや甘いものなどの嗜好品をとる
- ・腹式呼吸をする：腹式呼吸で息を吸うと横隔膜が下がって胃腸などの内臓が広がり、次に息を吐くと横隔膜が肺を押し上げて肺の底に停滞しがちな二酸化炭素をより多く排出します。その結果ストレス解消に効果があると言われています。
- ・笑う：笑いには自律神経のバランスを良くし、心の緊張をほぐす働きがあります。人とおしゃべりをしたり、テレビを見たりして笑いましょう。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666