

ストレスたまっていませんか？？

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってきます。ストレスとうまくつきあうことは、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。ストレスとうまくつきあう方法を知り、こころと体のメンテナンスを行いましょう。

<こころのサイン>

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる
- 服装に無頓着になった
- 集中力がなくなった

等



<体のサイン>

- 肩こり・頭痛・腹痛・腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなく食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢をしたり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする
- 風邪をひきやすくなった、長引く

等

上記に挙げたものは一例ですが、どれも「病院に行くほどではない」と思われがちな症状です。ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。一人でガマンしないで、友達や家族に話しましょう。自分でできるストレスケアにトライしてみるのもおすすめです。誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなどすることで、こころも体も軽くなっていくなら、まず心配ありません。今抱えているストレスは、自分でコントロールできる範囲といえそうだからです。ストレスを長期にわたって受けていたり、大きすぎるストレスを抱えていると、少しずつ心身に様々な変調をきたして症状が現れるのです。早期に気づき、それぞれに合った方法で対処していく必要があります。

<ストレスが原因で起きる疾患>

●うつ病

気分の落ち込みや不安感、絶望感などに代表される感情の病気。食欲不振・睡眠障害などの身体障害が重なるケースも多くみられます。

●アルコール依存症

その物がないとひどく不安になる依存症の一種で、長期にわたってアルコールを飲み続けてしまう症状です。

●不安障害

はっきりした理由がないのに、不安な気持ちにさいなまれる状態が続きます。過度の緊張、疲労感、集中力の低下を招きます。

あなたのストレス発散方法は？



男性

👑 1位	体を動かす	35%
2位	寝る	25%
3位	美味しいものを食べる	20%
4位	買い物	13%
5位	親しい人との会話	7%



女性

👑 1位	美味しいものを食べる	27%
2位	買い物	23%
3位	体を動かす	19%
4位	寝る	17%
5位	親しい人との会話	16%

あなたにはどの項目が当てはまりますか？男性の方はスポーツなどの適度な運動、女性の方は美味しいものを食べるのがストレス発散の方法となっているようです。

上記の他にも、入浴やマッサージなどもストレス解消法としておすすめです。好きな香りの入浴剤やアロマオイルなどを使うとさらに効果がありそうですね。また、食生活の改善が体やこころに作用する事もあります。バランスの良い食事をとることで、免疫力の向上見込めます。自分に合った方法をみつけ、早めにストレスに対処できるよう心がけましょう。

ストレスに気がついたら

ストレスを早めに自覚することが、押しつぶされないための一番の条件です。無理はせず、いつもと違う状態に気づいたら、その状態を素直に受け止め、自分のペースで解消するための対策をたて、休息を取るようにしましょう。

相談・治療を受けたいとき、突然精神科や心療内科にかかるのは勇気がいるかもしれません。まずはカウンセリングを受けるのもよいでしょう。専門の医療機関への受診に抵抗がある場合は、かかりつけの医師や医療機関で相談してみるのもいいかもしれません。一人で悩まずに、誰かに話してみる、ということが第一歩かもしれませんね。

<全国のこころの相談窓口>

こころの問題について、悩んでいるご本人、ご家族や周囲の人も気軽に相談できる公的な窓口があります。国や地方自治体などが運営しているので、相談は無料。秘密も守られます。一人で悩みすぎず、相談してみてもいいかもしれません。電話をかけると最寄りの公的な相談機関に接続します。

●こころの健康相談統一ダイヤル

電話 0570-064-556 (おこなう まもろうよ こころ)

携帯サイト <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/ktai/contents/kokoro.html>

