

ストレスとの付き合い方

ストレスとは

心が外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態の事です。外部からの刺激要因は、「ストレス要因」と呼ばれ、「環境要因」「身体的要因」「社会・心理的要因」などがあります。

個人差はありますが、生活上の変化は良いことも・悪いことも全て心には「刺激」です。ストレスは、多かれ少なかれ誰にでもあり、避けられないものです。

ストレスが多くなると

ストレスにより私たちの心身は、様々な影響を受け、時に症状(ストレス反応)となって現れます。

○身体…肩こり、眩暈、疲労、頭痛、不眠 等

○心理面…不安、落ち込み、怒り、イライラ、集中力低下 等

○行動面…生活の乱れ、食欲低下、過食、ギャンブル、過度の飲酒 等



大切なのは、早目の気づきとストレスに負けない体づくり

☆まずは、自分の**ストレス反応に気付く**ことが大切です。ストレス反応に早目に気付くことができれば、早目に対策が打てるようになります。

《すぐにできるオススメのストレス対策》

○ストレッチ⇒大きく深呼吸をしながら背伸びをしてみる。

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、心身のリラックスに効果があります。長時間、同じ姿勢でいると筋肉が収縮した状態が続き、筋肉の血管を流れる血流が滞ることがあります。ストレッチを行い、体のこりをほぐしましょう。

○運動⇒10分多く体を動かす。

帰り道を早歩きで帰る、お昼ご飯を遠くに食べに行く、エレベーターを使わない等

適度な運動にはストレス解消の効果があります。運動によって交感神経の興奮が抑えられ、副交感神経の働きが優位になり、リラクゼーション効果が高いです。

☆**ストレスに負けない体を作る**ために毎日の生活習慣を整えましょう。

食事⇒積極的に摂って欲しい食材【ビタミンB₁、B₂、C: 豚肉、レバー、玄米、果物、野菜】



【タンパク質: 肉類、魚介類、乳製品、卵】

【カルシウム、ミネラル: 乳製品、小松菜、小魚、海藻】

睡眠⇒安眠できる環境を作りましょう(寝る前の、携帯電話・PC操作は× 寝る前の飲酒×)

毎朝決まった時間に起床するなど、睡眠のリズムを整えましょう。

運動⇒“またやりたい”と、思える程度の頻度・強度で行いましょう。



調子の悪い時に新しいことを試すというのは、とても億劫です。「やってみたら自分に合わなかった…」ということもありますので、ぜひ余裕のあるうちにいろいろ試して、「自分に効くストレス解消法」の数を増やしておきましょう。



こんな症状にご注意

下記の5項目中2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり**毎日の生活に支障**が出たりしている場合にはうつ病の可能性あります。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今では億劫に感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 訳もなく疲れたような感じがする

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

このような症状が続く場合は、産業保健スタッフに相談して下さい。

