



## ストレスが心と身体に与える影響

仕事や人間関係による日々のプレッシャーや忙しい生活、私たちの日常にはあらゆる場面でストレスに囲まれながら生活しています。同じ状況でも適度に緊張を保てる「良いストレス」になるか、心身に悪影響を及ぼす「悪いストレス」になるか、受け止め方は個人差があります。多くのストレスは日々の暮らしの中で解消されていきますが、長期化すると気分が落ち込んだり、物事が億劫になるなど、いわゆる「うつ」の状態に近づいていくこともあります。



### ストレスが引き起こす心身の症状

これらの反応はストレスにより体が疲弊しているサインです。



#### 身体面

- ・頭痛
- ・倦怠感、易疲労感 いひろうかん
- ・腹痛、下痢・便秘



#### 心理面

- ・不安
- ・イライラ
- ・気分の落ち込み



#### 行動面

- ・集中力低下
- ・食欲不振
- ・不眠



このようなストレスのサインを放置するとうつ病などの精神性の疾患に移行し、治療が必要な状況に至ることもあります。さらにストレスは飲酒量や喫煙本数の増加、過食など行動面に現れることもあり、このような生活習慣の乱れも生活習慣病の発症や悪化につながることもあります。また、ストレス自体が交感神経を優位にし(常に緊張状態)、高血圧や糖尿病のリスクを高めるなど生活習慣病の危険因子にもなります。



- ・生活習慣が乱れる
- ・飲酒量が増える
- ・喫煙
- ・やけ食い→肥満
- ・抗ストレスホルモンにより脂肪が蓄積→肥満
- ・睡眠不足



### ストレス

- ・血管収縮
- ・心拍数上昇

高血圧

- ・コレステロールの合成増加

脂質異常症

- ・ストレスホルモン増加により血糖値上昇

糖尿病



ストレスの原因を知り、それに対処できるストレス解消法を見つけ、  
上手にコントロールするためには、日々の生活習慣が大切です。



## ストレスとうまく付き合うには・・・



### 睡眠と休息をしっかりとる



睡眠不足は判断力や気分の安定に影響し生活の質に大きく影響します。こころと身体を休めるには十分な睡眠と休息が必要です。睡眠とこころの健康の関係は深く、「よく眠れて、疲れがとれている」という満足感が、感情のコントロール、記憶力を保つなど、こころの調子を整える働きに大きく影響するとされています。また、時には何もしないでひたすら休むことも立派なストレス解消法です。



### 適切なストレス解消を心がける



ストレスを感じたら早めにリセットすることが大切です。運動、マッサージ、ストレッチ、趣味など自分に合った方法でリフレッシュしましょう。体を動かすことで緊張を和らげる効果もあります。ストレス解消において肝心なことはそれを楽しむことができているかです。ストレス解消を目的として探すというよりも、興味のあること、やってみたいことに挑戦して結果としてストレス解消につながったというのが理想的です。



### 人との交流を大切にする



人とのつながりは、ストレス緩和に大きく関係しています。誰かに悩みを話したり、助けを求めることで気持ちが楽になったり、意外な解決策が見つかるなど、精神的な負担の軽減に繋がることもあります。ストレスに対する共感を得られると自分一人ではないと感じられて、ストレスに対して前向きな気持ちになれます。



### ひとりで抱え込まない



「自分で頑張らなければ」と一人で抱え込まず、身近な信頼できる人に相談することも大事です。辛くて自分でどうしようもない時は早めに周りの人、もしくは医療機関(心療内科や精神科など)などに相談しましょう。



### 「いつもと違う」に気付く



ミスが目立つ、遅刻が増える、無断欠勤、表情に活気がないなどの職場の仲間の「いつもと違う」に気付いたら、声をかけましょう。声かけの一言が SOS に気付くきっかけとなり、支え合いにつながります。

適度なストレス(プレッシャーや緊張)は、適度な緊張感を生み出し、集中力やパフォーマンスを高めたり、目標を達成するための動機付けや、ストレスを乗り越えることによる成長や適応力の強化など心身に良い影響を与えています。ストレスとうまく向き合い、その時々自分の気分にあった方法で心を整えていくことが心身の健康維持のために大切です。



ドキドキ、イライラ、  
落ち着かない時に  
試してみましょう！



## 呼吸リラクゼーション

誰でもどこでもできるストレス対処法！

～10秒呼吸法で落ち着こう～

空気を鼻から吸って口から出します。

「1.2.3 で吸って、5.6.7.8.9.10 で吐きます」

落ち着くまで数回繰り返します。

