

負けない！ストレス最善対処法

深刻な心身の病気に つながることもある「ストレス」



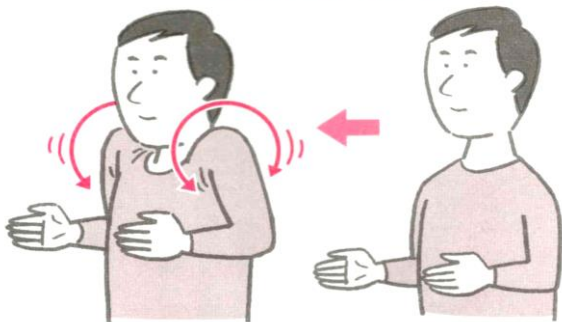
ストレスがかかると、副腎という臓器から「ストレスホルモン」と呼ばれるホルモンが分泌され、血流に乗ってさまざまな臓器に運ばれます。ストレスホルモンは「自律神経」のうちの「交感神経」の活動も活発にします。

自律神経には、活動的に過ごしている時に優位になる交感神経と、リラックスしている時に優位になる副交感神経があります。

やっ
て
み
よう

ストレスが原因の「緊張型頭痛」の予防と改善

“汽車ポッポ”の動き



緊張型頭痛は、主に首から肩にかけての筋肉が緊張して、痛みを感じる神経を刺激することで起こると考えられています。

特に、精神的なストレスがあると起こりやすいとされます。

予防と改善には、“汽車ポッポ”の動きで、首から肩にかけての筋肉をほぐすのが効果的です。

前に3回、後ろに3回、肩を大きく回します。これを2セットほど繰り返します。

環境の変化や人間関係など、 ストレスの原因はさまざま

「いつもと違う」がストレスのサイン

体調

- ☐ 眠れない、眠り過ぎる
- ☐ 食欲の増減や増加
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 頭痛が頻繁に起こる
- ☐ かぜをひきやすい など

行動

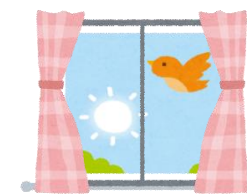
- ☐ 集中力が低下する
- ☐ 休日明けは不調になる
- ☐ 口数が少なくなる
- ☐ あいさつができなくなる
- ☐ つきあいが悪くなる
- ☐ 細かいことにこだわり過ぎるようになる
- ☐ 飲酒量や酔い方が変化する
- ☐ 怒りっぽくなる など

自分だけで考えるのではなく、周りの人に話を聞いてもらったり、解決策などを具体的に相談するのもよいでしょう。生活に支障をきたすようであれば、保健管理センターに相談する、専門機関(心療内科・精神科)を受診する等をお勧めします。

ストレスの緩和には 「良質な睡眠」を心がける

◎日の光で「体内時計」を整える

起床してすぐに日の光が目に入ると、1日を刻む体内時計がリセットされて、体が活動的になります。毎朝、一定の時刻に起きて体内時計を整えることが、良質な睡眠につながります。



◎日中は活動的に過ごす

脳は起きて活動していると次第に疲れてきます。すると「睡眠物質」と呼ばれる物質が脳にたまり、脳を休ませるために眠気が起こります。日中、頭を活発に働かせて活動的に過ごすと、睡眠物質が多いたまるため、夜の寝つきがよくなるのです。



◎夜は“移行期”が必要

睡眠には自律神経が関わっています。自律神経には、眠りに就く前後で、交感神経が優位な状態から副交感神経が優位な状態へ移行します。副交感神経が優位になるとリラックスできて寝つきが良くなり、深い睡眠も得られるようになりますと考えられています。この“移行期”を意識的につくるのが大切です。



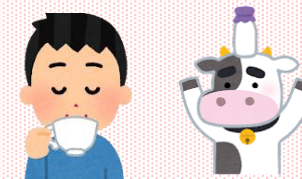
飲料	カフェイン含有量 (100mlあたり)
玉露	160mg
コーヒー	60mg
紅茶	30mg
せん茶	20mg
ほうじ茶	20mg
ウーロン茶	20mg
玄米茶	10mg
番茶	10mg

◎休日も、朝は、いったん起きる

休日に長く寝たい場合でも、平日の起床時刻とのずれを2時間以内にとどめましょう。どうしても眠い場合は、日中に2時間以内で昼寝をするとよいでしょう。

◎カフェインのとりすぎに気を付ける

勉強や研究を頑張るため、コーヒー等のカフェインが多い飲物に頼る人もいます。カフェインの取り過ぎは交感神経を絶えず緊張した状態にするため、よくありません。特に、寝る前4時間程度は避け、カフェインの影響が残らないようにしましょう。



夕食後、おすすめは
白湯（さゆ）、ホットミルク、
ハーブティー等