



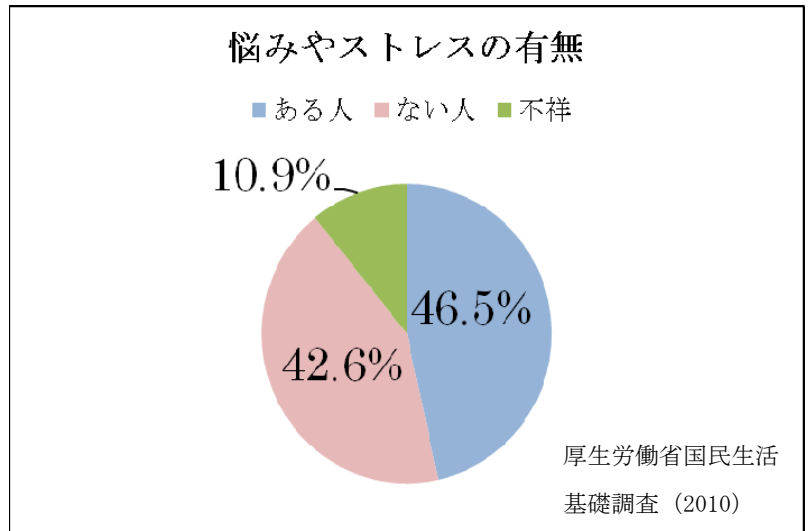
第4回 ストレスと身体

2014年1月

みなさんはストレスと聞いて何をイメージしますか？

現代はストレス社会と言われるほど、ストレスは身の回りに溢れています。厚生労働省の国民生活基礎調査（2010）の結果では、悩みやストレスがある者は46.5%であると報告しています。

ストレスは社会生活を送る以上、避けて通ることはできません。そのため、ストレスといかにつきあっていくかが現代人にとっては大切です。



○年代別ストレスの原因

国民生活基礎調査によると、以下のようにストレスの原因は年齢すなわち、自分の役割や立場等によって異なっています。

	年齢	第1位	第2位	第3位
学生	12～19歳	自分の学校・進学	家族以外の人間関係	家族との人間関係
働く年代	20～29歳	自分の仕事	収入・家計	家族以外の人間関係
	30～39歳	自分の仕事	収入・家計	家族以外の人間関係
	40～49歳	自分の仕事	収入・家計	子供の教育
	50～59歳	自分の仕事	収入・家計	家族の病気・介護
退職後	60～69歳	収入・家計	自分の病気・介護	自分の仕事
	70～79歳	自分の病気・介護	家族の病気・介護	収入・家計
	80歳以上	自分の病気・介護	家族の病気・介護	家族との人間関係




若い年代では「学業や友人関係」、働く年代では「仕事や経済的なこと」、60歳代以上では「病気や介護のこと」がストレスの原因の多くを占めています。

また、若い年代と高齢の年代では「家族との人間関係」もストレスになっているというのが特徴です。今後、ますます高齢化が進んでいく中、家族との関係で悩む方が増えていくことが心配されます。

○こんなことはありませんか？ ストレスサインをチェック！



心理面

イライラ 不安 落ち込み 怒り

やる気が出ない 集中力の低下

身体面

肩こり 腰痛 食欲不振 頭痛

不眠 便秘・下痢 疲れやすい

行動面

過食 多弁 落ち着きがなくなる

生活の乱れ 引きこもり 飲酒量の増加

チェックがついた内容があなたのストレスの現れ方のパターンと思われそうです！

ストレスとは、日常生活でのいろいろな出来ごと（刺激）に対する緊張状態です。辛い事や悲しいことだけでなく、就職や結婚という嬉しいことでもストレスになることがあります。



ストレスへの反応は人によって様々です。イライラや気持の落ち込みという心理面だけでなく、**身体**の症状としても見られます。

Aさんの例）仕事が忙しく、毎日遅くまで働いています。何も症状ない日もありますが、ストレスがたまってくると口内炎・胃の痛みという消化器の症状や、いろんなことが頭に浮かんで眠れないなどの症状が現われます。



自分のストレスの現れ方のパターンを知っておくことが大切です。適度なストレスは生活にやる気やハリを与えてくれますが、自分の心のサインを知ってストレスが過剰になる前に、上手に解消しましょう！

※長期間続く症状がある場合は、実際に病気がないか病院でみてもらいましょう。

○ストレスとつきあっていくために

★よい睡眠はストレスを軽くしてくれます！

眠ることで脳の疲れを取り、精神的な安定が得られます。忙しくても、なるべく睡眠時間を確保しましょう。

朝起きた時には、朝日を浴びましょう。朝日を浴びると身体のリズムが正常に調整されます。寝つきの悪い方にはおすすめです。

また、生活リズムが乱れないようにするためには、平日と休日の起床時間の差は2時間以内にするのが大切です。



★日常生活で熱中できる簡単なことを持ちましょう！



ゆっくりお風呂に入る
好きな音楽を聞く
映画を見る
絵を描く
読書をする
ガーテニングをする など



★運動はストレス解消に効果あり！

ウォーキングやストレッチ、その他自分の好きなスポーツで身体を動かすことは、普段と違う筋肉を使うことで気分転換になりストレス解消につながります。



ストレッチはストレスで固まった筋肉をほぐし、身体がリラックスして心もほぐれます。



★相談できる身近な人を持ちましょう！

思いを聞いてもらうだけでも、心の負担が軽くなることがあります。

