

健康に影響を及ぼすものの一つとしてストレスがあります。ほどよいストレスは、気を引き締め仕事や勉強の効率を上げ、心地よい興奮や緊張をあたえてくれます。しかし、ストレスが過剰になると、精神的にはイライラ、緊張、不安、意欲の低下などが起こり、身体的には肩こり、動悸、下痢・便秘、不眠などの症状が出てきます。集中力を欠き作業効率が低下したり、アルコール依存や過食・拒食を起こしたりもします。また、高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病などはストレスで悪化します。



ストレスの原因として多いものは、仕事、出産・育児、健康についての悩みなどがあります。

ストレスと上手くつきあうために大事なことは、まず自分に過剰なストレスがかかっているということに気づくこと、そして自分に合うストレス解消方法を見つけて実践することです。

◎ストレスと上手につきあう方法

(1) リラクゼーション法を身につけましょう。様々な方法がありますが、中でもストレッチは場所も時間も取らないため手軽に行うことができます。筋肉の緊張を緩め、血行を促し、心身をリラックスできます。

(2) 毎日決まった時間に起き、日光を取り入れ、朝食を食べましょう。体内時計を崩さないようにすることが、より良い睡眠をもたらす心身の健康を保ちます。

(3) 親しい人たちと交流する時間を持ちましょう。こころのイライラやモヤモヤを聞いてもらうことで気が楽になり、時には良いアドバイスがもらえることがあります。

(4) 日常生活に笑いを取り入れるようにしましょう。笑いは自律神経のバランスを整え、免疫力を正常化させます。



(5) 緊張が続いていると思ったら、深呼吸をする、軽い体操をするなど、気分転換を図るようにしましょう。

(6) 自分好みの部屋、好きな音楽を聴くなど、自分独自の空間、落ち着ける環境を作りましょう。

(7) ひとりでやること、仲間とやること、いろいろな趣味を持つことで自分の人生に楽しみをプラスしましょう。

(8) 森の木からは心身をリフレッシュさせる成分が発散されています。自然と親しむ機会を多く持ちましょう。

(9) 適度な運動は、満足感・開放感・リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。手軽で自分が好きな運動を楽しい環境で行いましょう。

(10) ストレス解消をタバコやお酒に頼ることはやめましょう。いつしか量が増えてしまい、依存症となって心身の健康を損ねてしまいます。

ここ数年のコロナ禍で、今まではやっていなかったストレス解消に取り組んで「ストレス解消疲れ」を感じる人も多くいるようです。頑張りすぎたり、勝ち負けにこだわりすぎたりして、ストレスを増やしてしまうのでは本末転倒です。楽しいと感じること、リラックスできることを、生活のなかにほどよく取り入れて、毎日を健康に過ごしたいですね！

〈参考〉 健康日本 21 休養・こころの健康 (厚生労働省)

こころの健康 気づきのヒント集 (厚生労働省・中央労働災害防止協会)

ひこばえ薬局