



生活習慣病を防ぐ ストレスの上手な解消法

ストレス解消！
きちんとできてますか？



ストレスがたまって起こる障害には、うつ病や神経症といった心の病気がありますが、そればかりではありません。自律神経系の乱れから、胃腸障害や高血圧、動脈硬化などといった生活習慣病を誘発することも少なくないのです。

ストレスがたまったときは、上手に解消できればよいのですが、なかなかそれができないのが普通です。とくに働き盛りの年代は、世代的にも、意識の上からも、ストレスを解消してリフレッシュすることが不得手な人が多いといわれます。しかし、ストレスを上手に解消す



る術を身につけることは、働き盛りで責任ある立場の人にこそ、欠かせないことなのです。

成人の5割以上が
ストレスを感じている

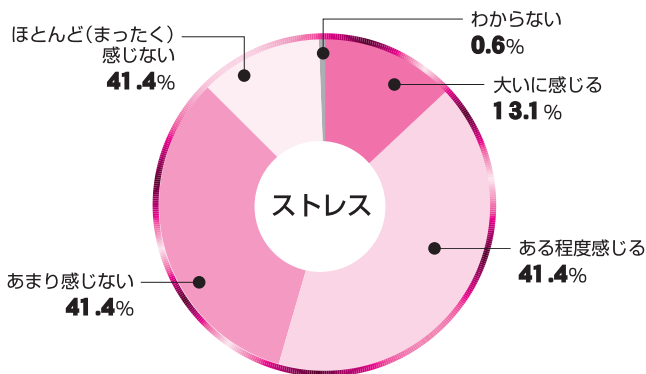
平成12年に内閣府が行った世論調査(表)では、わが国の成人の半数以上が精神的な疲労、ストレスを感じており、とくに働き盛りの30〜50歳代で高率であるといった報告がなされています。これは、うつ病などの心の病気はもちろん、高血圧症や動脈硬化などの生活習慣病にかかるリスクを多くの人がもっていることを示しています。

がんばり屋は要注意

ストレスに弱いのは神経質な人だけではありません。一見ストレスに強そうな「がんばり屋」も要注意です。

まじめできちようめんながらばり屋は、強いストレスを受けても気づかず、無理を重ねてしまいます。そのため、心身症や心の病気の症状が出たときには、重症になっていることが多いのです。とくに、うつ病は自殺につながるケースもあるので気をつけてください。不眠や憂う

表 精神的な疲労、ストレスを感じる人の割合



(「体力・スポーツに関する世論調査」内閣府、平成12年より)

つな気分が長く続き、体調がよくなくなったら、早めに心療内科などを受診しましょう。

休養、栄養、運動で ストレス解消を

ストレス解消の大きな要素として休養、栄養、運動があります。休養はリラックスできる状態をつくりだすことですが、もっとも重要なのは睡眠です。睡眠が不足すると、一日のストレスを翌日に持ち越し、さらにストレスを積み重ねてしまいます。運動は、ウォーキングなど軽めのものを、できる範囲で楽しみながら行うのがポイントです。過度の運動は、かえってストレスがたまってしまいます。栄養においては、乳製品や魚介類など良質のたんぱく質をとるのがおすすめです。たんぱく質はストレスで消費されたアミノ酸を補給できます。

こうした生活改善で、ストレスの多くは解消できますが、重度のストレスで生活に支障をきたす場合は医療機関への相談も大切です。本共済組合の保健事業では組合員およびその家族に対し、メンタルヘルス相談を行っていますので、こちらもぜひご利用ください(30頁参照)。

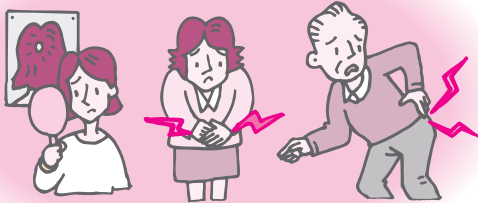
ストレスが体におよぼす影響

ストレスが
たまると

高血圧、糖尿病、心臓病(狭心症、心筋梗塞)、胃・十二指腸潰瘍、円形脱毛症、過敏性腸症候群、自律神経失調症、不眠症、慢性頭痛、肩こり、腰痛、めまい、眼精疲労など

うつ病、神経症(強迫性障害、パニック障害)、アルコール依存症、摂食障害(拒食症、過食症)など

心身症



心の病気



Culum

●●● プラスとなるストレスもある ●●●

私たちの体は外部から刺激(ストレス)を受けると、それまで保たれていた安定した状態が乱れます。普通は、こうした乱れを元の状態に戻そうとする回復力があるのですが、刺激が強かったり長期に続くと心や体に悪影響をおよぼします。

とはいえ、ストレスは必ずしもマイナスとは限りません。適度なストレスはやる気を起こすなど発奮材料にもなり、その意味では必要なものです。問題は、過度なストレス状態に陥っていないかどうかです。もしそれに気づいたら、生活を振り返ってみて、問題点の改善に取り組みましょう。

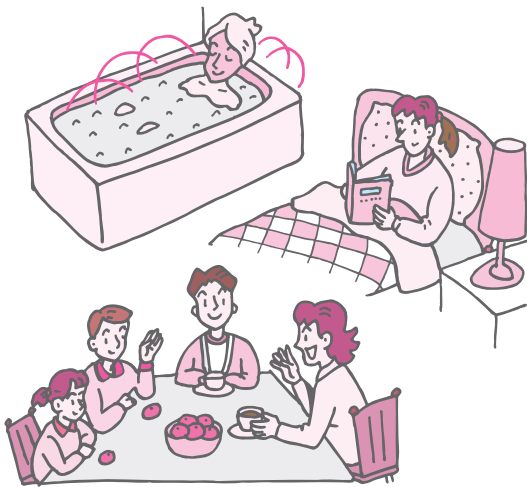
自分ではどうしていいか判断がつかないときは、医師に相談をしましょう。



ストレス解消にはこれが効く

休養

その日のストレスは睡眠で解消。よく眠れていれば、ストレスを持ち越す心配はありません。安眠のための工夫で十分な睡眠を確保してください。1週間たまったストレスは、休日の趣味やスポーツ、旅行などで解消しましょう。



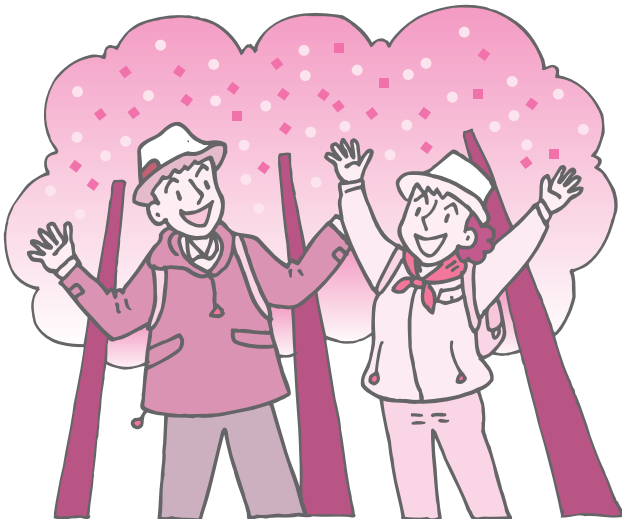
安眠のための工夫

- 1 寝室の環境(温度・湿度、光、音、寝具など)を快適なものにする。
- 2 適度な運動を心がける(寝る前には、緊張をほぐす効果のあるストレッチなどがよい)。
- 3 めるめのお湯にゆっくりつかり、心身の緊張をほぐす。
- 4 適度な食事、趣味や音楽などで気分転換する。
- 5 夕食後は、たばこやカフェイン(コーヒー・紅茶など)をひかえる。
- 6 なるべく決まった時間に眠る。
- 7 布団に入ったらリラックス。「眠らなければ」などと考えすぎない。
- 8 夕食後は水分をとりすぎない。



栄養

良質のたんぱく質(脂身の少ない肉類、魚介類、牛乳・乳製品、豆類)をとると、ストレスで消費されたアミノ酸が補給できます。また、ビタミンC(野菜、果物)やビタミンB群(レバー、豚赤身肉、魚介類など)、ビタミンE(種実類、油脂類)はストレス耐性を高めます。ミネラルでは、カルシウムに気持ちを落ち着かせるはたらきがあります。「腹八分」を心がけたうえで、これらの栄養素をバランスよくとりましょう。



運動

「心が疲れたらからだを動かせ」といわれています。ウォーキング、散歩、ストレッチなど、なんでもかまいません。仕事のあとは、からだを動かして気分転換してください。休日にごろ寝でなく、趣味のスポーツやハイキング、森林浴などで快い汗をかきましょう。