

ストレスは生活習慣病や心身症を引き起こす

私 たちは日常的にさまざまなストレスを受けています。適度なストレスはやる気や集中力などを引き起こしますが、過度のストレスが続くと軽症うつ病や神経症などの「心の病」を引き起こす危険があります。また、精神的なストレスが原因となって「心身症」を招くことも珍しくありません。たとえば、非常に緊張したり驚いたとき、心臓がドキドキして、息苦しくなるといった経験はだれにでもあるでしょう。これは、強いストレスによって自律神経や内分泌のバランスに狂いが生じ、心拍数が増え、血圧が上昇するためです。

心 臓の拍動だけでなく、呼吸機能、消化吸収機能など基本的な生命活動は自律神経や内分泌によってコントロールされていますが、強いストレスを受け続けるとコントロールが乱れ、結果的に高血圧になったり、血液中のコレステロールが増えて動脈硬化のリスクが高まります。また、ストレスはインスリンホルモンの分泌を低下させ糖尿病の発病や症状の悪化を招いたり、免疫力を弱めることによってがん細胞の増殖を誘発する危険性もあります。つまり、ストレスは生活習慣病を引き起こす原因の一つにもなっているわけです。

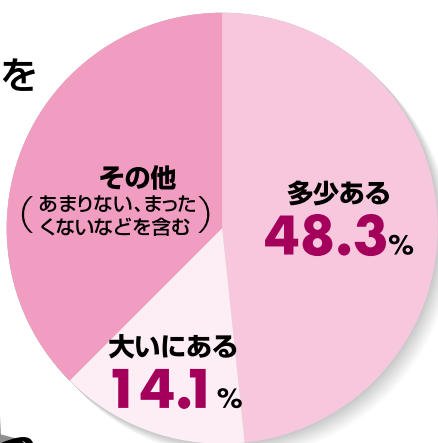
ストレスに負けないようにするためには、じょうずにストレスを解消することと同時に、睡眠や食事、運動によってストレスに強い心と体をつくっていくことが大切です。また、心が疲れたと感じたときは、体と同じように医師に診てもらおうようにしましょう。

健康は生活習慣から

現代人は心も疲れ気味

心のケアも大切です

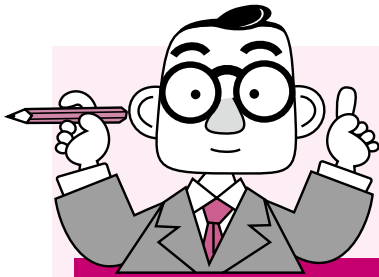
この1カ月にストレスを感じるものが……



〔平成15年 国民健康・栄養調査〕
(厚生労働省)



この1カ月にストレスを感じるがあった人(多少ある、大いにあるの合計)は全体の62.4%。半数以上の人々がストレスを感じています。年齢別にみると男性30～40歳代、女性20～40歳代でストレスを感じる割合が高くなっています。とくに20歳代の女性は、「大いにある」と答えた人が約2割に達しています。



あなたのストレス度はどのくらい？
 ストレスから心身を守るには、過度のストレス状態に陥っていないか自分で気づくことが大切。
 次の項目からチェックして、参考にしてみましょう。



簡易ストレス度チェックリスト(自己評定用)

次の項目について、自分にあてはまるものをチェックし、各1点として合計点数(30点満点)を算出し、その点数によってストレス度の評定を行います。
 次の質問に関してあなたが日常感じているものに○をつけてください。

- | | | |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭がすっきりしていない(頭が重い) 2. 眼が疲れる
(以前と比べると疲れることが多い) 3. ときどき鼻づまりすることがある
(鼻の具合がおかしいことがある) 4. めまいを感じる時がある
(以前はまったくなかった) 5. ときどき立ちくらみしそうになる
(一瞬、くらくらとする) 6. 耳鳴りがすることがある(以前はなかった) 7. しばしば口内炎ができる
(以前と比べて口内炎ができやすくなった) 8. のどが痛くなることが多い
(のどがひりひりすることがある) 9. 舌が白くなっていることが多い
(以前は正常だった) 10. 今まで好きだったものをそう食べたいと思わなくなった
(食物の好みが変わってきている) | <ol style="list-style-type: none"> 11. 食物が胃にもたれるような気がする
(なんとなく胃の具合がおかしい) 12. おなかをはったり、痛んだりする
(下痢と便秘を交互にくり返したりする) 13. 肩がこる(頭も重い) 14. 背中や腰が痛くなる時がある
(以前はあまりなかった) 15. なかなか疲れがとれない
(以前に比べると疲れがたまりやすくなった) 16. このごろ体重が減った
(食欲がなくなる場合もある) 17. 何かするとすぐ疲れる
(以前と比べると疲れやすくなった) 18. 朝、気持ちよく起きられないことがある
(前日の疲れが残っているような気がする) 19. 仕事に対してやる気がでない
(集中力もなくなってきた) 20. 寝つきが悪い(なかなか眠れない) 21. 夢をみることが多い
(以前はそうでもなかった) | <ol style="list-style-type: none"> 22. 夜中の1時、2時頃目がさめてしまう
(そのあと寝つけないことが多い) 23. 急に息苦しくなることがある
(空気が足りないような感じがする) 24. ときどき動悸をうつことがある
(以前はなかった) 25. 胸が痛くなる時がある
(胸がぎゅっと締めつけられるような感じがする) 26. よくかぜをひく(しかも治りにくい) 27. ちょっとしたことでも腹が立つ
(いらいらすることが多い) 28. 手足が冷たいことが多い
(以前はあまりなかった) 29. 手のひらやわきの下に汗のでることが多い
(汗をかきやすくなった) 30. 人と会うのがおっくうになっている
(以前はそうでもなかった) |
|--|---|--|

採点 ▶ 1項目が1点
 評定 ▶ 0~5 正常
 6~10 軽度ストレス(要休養)
 11~20 中等度ストレス(要相談)
 21~30 重度ストレス(要受診)

(桂蔵作、1980)

アドバイス ストレス解消にはこれが効く

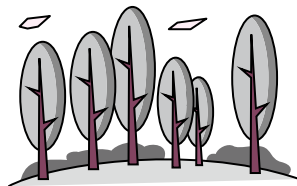
旅行

日常生活から離れ、見知らぬ土地に出かけることは、大いなる気分転換とリフレッシュ効果をもたらします。旅先での出会い、感動は、視野を広げ、柔軟な心を育てます。1年間のストレスは、5日~1週間くらいかけて旅行するなど「日常から放れた休養」でとりのぞきましょう。



森林浴

森の中は静かで、温度も湿度も快適。空気にはマイナスイオンが多く、木々の芳香「フィトンチッド」の効用も加わって、気分がとてもやすらぎます。



音楽

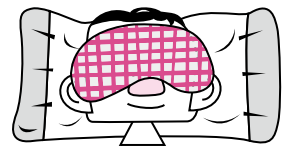
クラシックの曲や環境音楽には、心身をリラックスさせる効果があります。もちろん、カラオケや楽器演奏を楽しむこともストレス解消に役立ちます。

睡眠

眠ることは、心身の休養の基本になるものです。睡眠時間、寝室、寝具、環境などに気を配って、質のよい睡眠ができるようにしましょう。

休養

1日のストレス解消は、お風呂や睡眠など「日常的な休養」で解消。1週間たまったストレスは、趣味やスポーツなど「休日の休養」で発散。



運動

スポーツ、ウォーキング、散歩……どんなことでもかまいません。運動は積極的なストレス解消法。気分転換、ストレス発散効果は抜群です。



趣味

仕事から離れて自分の趣味に興じることは、ストレス解消に不可欠。どんな趣味でもかまいません。時間を忘れて、夢中になって楽しむことで、精神的なゆとりが生じます。

入浴

1日の心身の疲れをいやすには、やっぱりお風呂が一番！ぬるめのお湯にゆっくりつかることで、交感神経が鎮まり、緊張をときほぐすことができます。



健康日本21
めざそう目標値

[ストレスを感じた人の減少]

現状 62.4% ▶ 49%以下