日本健保株式会社
健康ライフマガジン
からだスマイル
10月号 Vol. 32
2018年10月1日発行

あなたの心、疲れていませんか？

ストレスは、嫌な出来事だけで起こると思っていませんか？実は、進学や就職、結婚や妊娠など嬉しい出来事もストレスの原因となるのです。私たちが日常生活を送るうえで、ストレスは避けては通ることが出来ません。男性のストレスは「仕事」に関するものが多く、女性のストレスは「家庭・家族」に関するものが多く見られます。自分特有のストレスサインを知り、気づいたときには十分に休息をとり、気分転換をするなど、早めのセルフケアを心がけましょう。

ストレス要因とストレス反応

ストレスという言葉が一般的になっていますが

○**「ストレス要因（外部からの様々な刺激）」**
○**「ストレス反応（ストレス要因によって引き起こされる身体症状）」**

をしっかりと区別することが大切です。

【ストレス要因】

環 境
仕 事
家 庭
人間関係

【ストレス反応 】

抑うつ
身体症状の変化
事 故
欠 勤

ストレス反応
- ○心理面
- ○身体面
- ○行動面

この「ストレス反応」が新たな「ストレス要因」になる可能性もあります。

まずは、自分にとってのストレス要因を知りましょう。

ストレスと関連する疾病

ストレスは誰にでもあるものです。しかし、限度を超えると体や行動面にも影響が出てきます。そのまま放っておくと、様々な疾病や症状が引き起こされる可能性もあります。

心臓	消化器	呼吸器	神経・筋肉	その他
高血圧 狭心症	胃・十二指腸潰瘍 潰瘍性大腸炎 過敏性大腸症候群 神経性嘔吐	過換気症候群 気管支喘息	片頭痛 筋緊張性頭痛 頭痛 肩こり	うつ病 不安障害 統合神経失調症 不眠症 円形脱毛症 メニエール症候群

あなたにピッタリのセルフケアをみつけよう

ストレス反応への対処として大切なことは【対応】することです。
どうしても【原因】を追究しがちになってしまいますが
【原因】を除去してもすぐにストレスを解消できるわけではありません。
まずは、いかに“**ストレス反応を和らげるか**”を優先しましょう。

おススメの解消法

家族や友人との会話

趣味やスポーツ

食事を楽しむ

良質な睡眠

避けたい解消法

やけ酒

やけ食い

ギャンブル

買い物

ストレスを感じたら、ひとりで抱え込まないで、周囲に相談しましょう。
頭の中でひとりで考えているよりも、口に出すことで整理ができ
解決の糸口をつかめる可能性があります。
この場合、きちんと向かい合った客観的な意見をもらうことが大切です。
解決が難しい場合は、療養するようにしましょう。