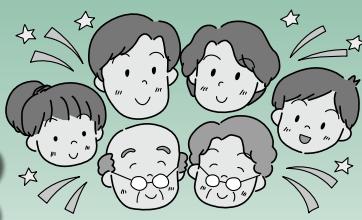


ストレスを解消し 心も体も健康に

気付いて理解するストレス予防

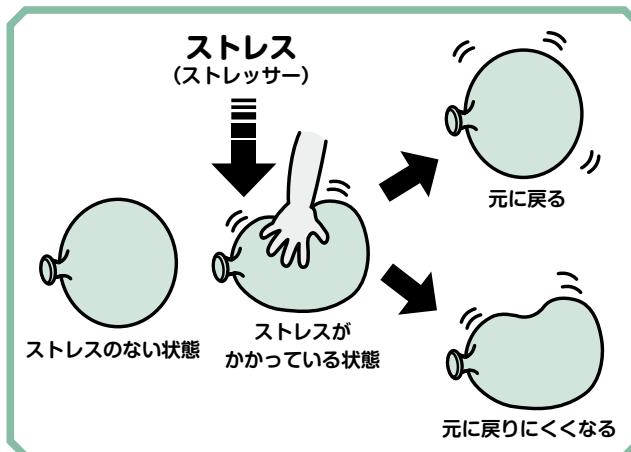


ストレスとは、心と体が周囲の環境に適応しようとして生じる緊張状態のこと。わたしたちは、日常生活の中で起こる変化に適応しようとして、新たな環境に慣れるためのエネルギーを費やしています。例えば、健康な心の状態を風船とした場合、上から手で押さえるとへこみます。このへこんだ状態がストレス状態であり、圧力を加えている手がストレッサー（ストレスの要因）です。つまり、ストレスとはストレッサーが加わって心身に負荷がかかった状態といえます。

このストレッサーには、騒音・振動・排ガス・悪臭などの物理的化学的ストレッサー、病気・けがなどの生物学的ストレッサー、人間関係・経済情勢などの社会的心理的ストレッサーがあります。このうち、特に心の健康に関わってくるのが社会的心理的ストレッサーです。

ストレスってなに

わたしたちは、さまざまなストレスを抱えて生活しています。ストレスの原因は複雑に絡み合っている場合が多く、自覚できないストレスにより、気分の落ち込みや体調不良、免疫力の低下を招くことがあります。ストレスに気付き、理解し、自分にあつた対処方法を見つけて、心も体も健康な毎日を過ごしましょう。



通常手を離せば風船は元に戻りますが、ストレスサーが強すぎたり継続的な負荷がかかりたりすると元に戻りにくくなります。無理をしきりに心身にゆがみが生じたときには、休養や睡眠などで元の丸い形に戻す工夫が必要です。

人はストレスを受けると次のような症状が現れます。
頭痛、腰痛、肩こり、眼精疲労、睡眠障害、めまい、食欲不振、動悸、息切れなど

ストレスがたまると出るこんな症状

将来の不安
老後の不安

身近な人の死
喪失感

失業・リストラ
経済問題

人間関係
近所づきあい
など

結婚・離婚
妊娠・出産

老親の介護
本人・家族の
健康問題

定年退職
引越しなど
環境変化

家族不和
教育問題

こんなにあるあなたの周りの
ストレス環境