WAKU²情報らんど　5月号

ストレスを上手に乗り切ろう！

長時間の通勤、学校の試験、友人関係など、私たちは日常様々な場面でストレスを感じています。適度なストレスは人がより良く生きていくために必要なものですが、過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。ストレスサインに気づき、ストレスと上手く付き合っていくことが大切です。

●○　多くの人がストレスを感じている[1, 2]　○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●

厚生労働省が 2019 年に行った「国民生活基礎調査」の「悩みやストレスの状況」によると、日常生活で悩みやストレスがあると答えた人は約半数（47.9%）もいるそうです。つまり 2 人に 1 人は日ごろからストレスを抱えていることになります。

私たちは日頃から、いろいろな出来事を通して、ストレスを受けています。ストレスが生じると、体内ではそれを解消しようとする防御反応が働きますが、同じストレスでもストレスに対する耐性や感じ方には個人差があります。

ストレスを受けると心身に様々な異変が生じます。抱えるストレスがそれほどでも無い場合は、時間が経つにつれてストレス反応は消えていきます。しかしストレスをうまく制御できない状態が長くつづくと、身体面においては心身症（胃潰瘍、高血圧等）、精神面においては不安や抑うつなどの不調が起こってしまいます。

●○　不調の初期サイン　“ストレスサイン”に気づこう[1, 3]　○●○●○●○●○●

体調の異変は「ストレスが溜まっている」という心が疲れているサインです。「ストレスサイン」が現れた初期の段階で、適切に対処することができれば、不調の回復も早くなります。自分のストレスサインを知っておき、ストレスサインに気づいたら、休養を取ったり、気分転換をするなど早めにケアをすることが、ストレス解消を促し、身体の不調の予防につながります。

からだのサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲が無くなって食べれなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- 下痢をしたり、便秘をしやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んでやる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

●○　ストレスとの付き合い方　セルフケアを取り入れよう[2, 3]　○●○●○●○●○●

ストレスは多岐にわたり、それを完全に取り除く事は難しいですが、適切な対策を取ることでストレスを減らし、病気を未然に防ぐことができます。毎日の生活習慣を整え、適度な運動などの習慣をつけることがベースになります。まずはできることから始めてみましょう

- **◆1 日 3 食　栄養バランスのよい食事**
- **◆十分な睡眠時間を確保しよう：**必要な睡眠時間には個人差があります。自分に必要な睡眠時間を知って、その時間を確保しましょう。
- **◆適度な運動をしよう　毎日 15 分は体を動かそう：**ストレス軽減には、短期的な運動や激しい運動より、長期的に継続した適度な運動がよいと言われています。
- **◆リラックスする時間をつくろう：**ぬるめのお風呂（38～40℃）にゆっくりつかる、読書をする、音楽を聴く、アロマセラピー、笑う機会を増やす、はストレス解消におすすめです。
- **◆不調が続いたときは、かかりつけのクリニックや薬局に相談してみましょう**

参考）1）ストレス　e-ヘルスネット
2）ストレスと脳の取扱説明書　Newton 別冊.2023
3）4 月　こころの不調が気になったら　全国健康保険協会

相談できるくすりやさん
フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間 923-1
TEL　0883(79)2014