



# 『ストレス』と戦うあなたに

普段生活をしている中で、『ストレスが溜まる』『ストレスで食欲が出ない』など…

『ストレス』という言葉はよく耳にしますが、『ストレス』について詳しくご存知でしょうか？  
今回はそんな『ストレス』に関する豆知識についてお話していきます！

## まず…「ストレス」って？

ストレスとは環境によって心や体に負担がかかっている状態のことをいいます。  
特に、ストレス要因（ストレッサーということもあります）により、  
心や体に負担のかかった状態（ストレス）がおき、これがいろいろな反応や症状をおこし（ストレス反応）、  
長期にわたると健康問題にかかりやすくなると考えられています。  
参考までに、ストレス要因、ストレス反応、ストレスによる健康問題の例をあげてみますね。



ストレス要因	仕事の忙しさ、人間関係、経済的困難など。 異動や昇進など急な環境の変化もストレスの原因になることがあります。
ストレス反応	いらいら、不安、ゆううつなど。動悸、ふるえ、 腹痛や下痢、心拍や血圧の上昇など。
ストレスによる健康問題	高血圧、心臓病、糖尿病、消化器疾患などの身体の病気。 うつ病などの精神的病気。けがや事故。

## ストレスには種類がある！？

実はストレスには『良いストレスと悪いストレス』の2種類が存在し、  
多くは悪いストレスによって悩まされているわけですが、この2つのストレスバランスを  
適度に保つことが、身体や精神にとっては一番良い事であるのです。  
生体的に有益である「快ストレス」と、不利益である「不快ストレス」の2種類があります。



●快ストレス：喜び、楽しみ、気持ち良い、美味しいなどのプラスの感情から生まれます。

●不快ストレス：怒り、悲しみ、不安といったマイナスの感情から生まれます。

一見「ストレスは無い方が良い」と思いがちなのですが、人間のバランスを保つには  
適度なストレスがかかっている事は必要で、  
適度なストレスというのは、快ストレスも不快ストレスもバランスよくかかっている事を言い、  
どちらかに偏っていたり、あるいはどちらかしか無いという状態はよくありません。



しかし現代社会は文明の進化と共にストレスバランスが大きく崩れ、  
不快ストレスばかりがどんどん増えており、また上手にストレスを発散出来ない人も多く、  
心身に様々な悪影響をもたらす結果となっています。

# ストレス解消法を知ろう！😊

では、ストレスを減らすにはどうすればいいのでしょうか？  
次は、日常生活でストレス解消に役立つ豆知識をご紹介します。



## ①睡眠

日本人の5人に1人が睡眠に問題を抱えています。十分な休息をとれないことがストレスの原因となっていることもあります。「睡眠によい習慣」を実行することで、あなたの眠りを改善することができます。

### ★リズムをつくる

休日も同じ時刻に起きる	休日だからといって遅くまで寝ていると、翌日に定刻に起きるのがつらくなります。
就寝1時間前からベットのタイムとする	寝る1時間前から照明を落として横になりましょう。
朝の仕事はテキパキこなす	多少の眠気は振り払い、 <b>毎朝決まったパターン</b> で行動することで、身体と頭が目覚めリズムが戻ります。
30分以上の昼寝を避ける	<u>眠気解消に短い昼寝は効果的</u> です。しかし、あまり長く取ると夜眠れなくなります。また、午後3時過ぎの昼寝も夜の睡眠を妨げます。

### ★寝る前にリラックスする

寝る前のカフェイン、アルコール、ニコチンは避ける	<u>カフェイン</u> は脳を覚醒させますので寝る前には控えましょう。 <u>タバコのニコチン</u> も同様に取りすぎに注意しましょう。 せめて寝る直前の喫煙は避けましょう。 <u>アルコール</u> をとると睡眠がかえって浅く短くなってしまいます。
2時間前から静かに過ごす	<b>就寝前の2時間</b> はリラックスタイムとしましょう。 毎日同じ事を同じように行うことでリラックスしやすくなります。
ぬるめのお風呂にゆっくり入る	温まったあとに体温が下がると眠くなります。 <b>就寝の1~2時間前にゆっくり入浴</b> するとリラックスもでき、ちょうど寝るころに眠気がきます。
同じ時間に夕食をとる、寝る前に大食しない	<b>食事を同じ時間にとる</b> ことで、就寝に向けてのリズムを整えます。 寝る前に大食すると何時までも消化されずにリラックスできません。
静かで暗く適温の心地よい部屋で寝る	家具やインテリアも工夫して、寝室を一番 <u>リラックスできる場所</u> にしましょう。

## ②アルコールを控える

お酒やビールなどのアルコールをたくさん飲む人は、うつ状態が続きやすい傾向があります。  
アルコールを飲むとその時は気分がよくなりますが、その後かえって気分が落ち込んでしまいます。また、**アルコールは眠りを浅くします**。  
ストレスがたまっていたり、気分が沈んでいる時には、アルコールを控えましょう。  
特に、お薬を飲まれている方はアルコールと一緒に服用することは避けてください。



### ③食事

#### ●ビタミンB群

神経機能を正常に保ち、ストレスからくるイライラや疲労感を軽くする働きがあります。また、幸せホルモン「セロトニン」をトリプトファンから合成するのに不可欠です。

〈多く含む食材〉豚肉・うなぎ・鮪・さんま・あさり・牡蠣・レバー

#### ●ビタミンC

ビタミンCは抗ストレスホルモンを作る原料で、ストレスへの耐性を高めます。また、アドレナリンやドーパミンの合成にもかかわっています。

〈多く含む食材〉グアバ・レモン・アセロラ・芽キャベツ・ブロッコリー・ゴーヤ

#### ●カルシウム

カルシウムは筋肉や神経の働き、抗体やホルモンの分泌に関係し、神経の興奮を鎮静します。

そのため、イライラや過敏症などのストレスをやわらげる効果があります。

〈多く含む食材〉小魚・豆腐・小松菜・切干し大根



### ④エクササイズ(運動)

運動は、ゆううつな気分を改善し、ストレスを減らす効果があります。

後ろ向きな考え方を減らし、また心配ごとから気分転換させてくれる働きもあります。

仲間と行う運動では、仲間からのサポートが気持ちを明るくしてくれます。

運動は、脳の中の神経伝達物質を増やして気分を良くするのではとも考えられています。

運動には、いろいろな種類がありますが、

散歩、ジョギング、自転車こぎ、筋力トレーニング、チームで行うスポーツなど、ほとんど全ての運動で、ストレスを減らし気分を改善する効果が確認されています。

ストレス解消のために、できれば週3回以上の定期的な運動をお勧めします。

ただし、慣れない運動を急にはじめてけがをしたりしないように、軽めの運動からはじめましょう。



### ⑤休日の過ごし方

#### ★元気の出る活動を見つけましょう

仕事で疲れていると休日もぐったりして、自宅でごろごろして過ごしがちですが、休日を活かして楽しんだり、休んだりする時間を作ることができると効果的です。

外出する気分でない時でも外出してみたり、

お笑いや落語を聞くと、気分が良くなることもあります。

そして、気分がよくなったり、楽しかったりしたことを記録してみましょう。

あなたにとってストレス解消につながりやすい活動が見つかることでしょ。

こうした元気の出る活動を増やしたり計画的に行うことで、気分が良くなったり、やる気が出たりすることが知られています。

休日に限らず、出張の新幹線の中で音楽を聴くなど、自分なりの楽しみや元気の出る活動を見つけられるとストレス解消になりますよ。

