

お元気ですか？

～保健師さんの健康チェック～

7月

ストレスにこころ

厚生連健康管理センターかがわ 保健師

渡邊 由美子さん

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩み、仕事が忙しいなどの心理的・社会的要因などがあります。日常の中で起こるさまざまな変化は、よいことも悪いこともすべて心にとっては「刺激」となります。ですから健康上の問題、経済面の不安など悩みとなる出来事ばかりでなく、結婚や出産、進学、就職、昇進といった喜ばしい出来事もストレスの要因となります。

ストレスにより、私たちの心身はさまざまな影響を受け、ときには症状となつてあらわれます。ストレスの症状は身体面・心理面・行動面にあらわれます。

● 身体面

・肩こり・頭が痛い・目の疲れ・脱毛・眠れないなど

● 心理面

・不安がある・気分が沈む・イライラする・集中力低下など

● 行動面

・過度の飲酒・喫煙・ギャンブル・遅刻・過食・暴言など

こつした症状があるからといって、すぐにこころの病気というわけではありませんが、こつしたサインが出ていながら、同じようにストレスを受け続けているとさらに調子を崩してしまいます。ストレスの影響で、心身の健康を崩すことがないように、自分のストレスサインに気づいたら、十分に休息をとり、気分転換をするなど早めの対処を心がけましょう。