

けんこうだより

【令和7年3月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-44-8247



今回のテーマは『ストレス』について

適度なストレスはやる気の源となりますが、ストレスが重なったり、長引いたりすると、
こころだけでなく、身体の調子も悪くなってくることがあります。

ストレスを完全になくすことはできませんが、ストレスとうまく付き合うことはできます。

ストレスがたまったときのサインや、セルフケアの方法を知り、こころとからだの負担を減らしてみましょう！

ストレスとは、

ストレスとは、心が感じるプレッシャーのこと。

何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、ストレスを感じます。

しかし、強いストレスがかかった状態が続くと、やがて、こころとからだは疲れてしまい、「もう頑張れない状態」になってしまいます。これは自然な反応です。

ストレスのサイン

こころ

- ☐ 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も驚いたり、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



からだ

- ☐ 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
- ☐ 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- ☐ 下痢をしたり、便秘しやすくなる
- ☐ めまいや耳鳴りがする



ここでさらに頑張りが過ぎてしまうと、私たちのこころとからだは、いよいよ調子を崩してしまいます。

早めにストレスに気づいて、適切に休むことが大切です。



ストレスと上手に付き合う方法



リラクゼーション・ストレッチ

ストレスがかかる状況では、心と筋肉が緊張しています。ヨガやストレッチをして、心身の緊張を緩めましょう。



仕事から離れた趣味を持つ

自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。
仕事から解放されているという実感が、仕事への意欲も高めます。



適度な運動

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと身体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。身体がポカポカして汗ばむくらいの運動を続けてみましょう。



快適な睡眠

快適な睡眠とは、起きた時に気持ちがいい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。睡眠には、疲労を回復して、ストレスを解消する働きがあります。15分程度の昼寝も効果的です。



親しい人たちとの交流

友人や知人と話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、おのずと解決策が見えたり、アドバイスがもらえたりします。



笑う

笑うことは、自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させたりする効果があります。



～ストレス解消の誤解～

ストレス解消のための喫煙はおすすめできません。また、飲酒はストレス解消に役立つこともありますが、量と頻度のコントロールが必要です。習慣的な飲酒はおすすめできません。運動や趣味においても、翌日の生活に影響を与えるほどやってしまうことは、逆効果になってしまいます。