



# アストの健康たより

令和2年4月号

## ストレスと上手に付き合おう！

### ●環境の変化がストレスの原因に

春は環境の変化が多い季節です。職場では昇進・昇格や異動、転勤など、新しい環境は新鮮で楽しみがある一方で、緊張が続いてストレスがたまりやすいともいえます。プライベートでは、転居や子供の進学、育児などでもストレスが高くなる場合があります。ストレスは“悪いもの”と思われがちですが、適度なストレスは人がよりよく生きていくためには必要なものです。



しかし、ストレスが過剰な状態になると、こころの不調の原因になります。

### ●自分のストレスサインに気づこう！

体やこころの“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回復も早くなります。ストレスが長く続いて状態が悪化すると、うつ病などのこころの不調につながる可能性が高くなります。あなた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、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、こころの不調の予防につながります。

☆**身体サイン**・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛、などの痛みが出たり、寝つきが悪くなり、夜や朝方に目が覚める。

・食欲がなくなって食欲不振、逆に過食したり、下痢や便秘をする。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り、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。

### ●毎日できるセルフケアを取り入れよう

#### ①1日3食バランスの良い食事をとろう

心身の健康を保つために、1日3食、規則正しく栄養バランスのよい食事をとりましょう。

特に、毎日朝食を食べることが大切です。脳は睡眠中もエネルギーを消費しているため、

朝食を食べずにいると脳のエネルギーが不足してしまい、イライラしたり、集中力や能率が上がりません。また、家族や親しい人などと食事のひとときを楽しむことがこころの栄養になります



#### ②快適な睡眠時間を確保しよう

快適な睡眠は、疲労回復やストレス解消につながります。「快適な睡眠」とは、起きたときに気持ちのよい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。快適な睡眠に必要な時間は個人差がありますが、日本人の標準的な睡眠時間は6～8時間と考えられています。就寝前のお酒やカフェインの摂取、喫煙、スマホの閲覧などは入眠を妨げたり、睡眠の質を低下させることがあるため、控えましょう。

#### ③リラックスできる時間をつくろう

1日のうちでリラックスできる時間を持つように心がけましょう。ゆっくりとした腹式呼吸をする、お茶を飲む、遠くの景色を眺める、ぬるめのお風呂に入る、ストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやってみましょう。

#### ④毎日15分は体を動かそう

1日15分程度のウォーキングやストレッチ、体操など適度な運動をすると、リフレッシュ効果が得られます。また、適度な体の疲労は快適な睡眠につながります。休日はスポーツをしたり、自然の中で散歩をするのもおすすめです。

[出典] 協会けんぽお役立ち情報より

[監修] 東京大学未来ビジョン研究センターライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授医師 医学博士 関谷 剛