



今回のテーマは「ストレスと健康」です。

ストレスとは、外部からの刺激を受けて、身体や心に起こる反応のことです。

適度なストレスは、集中力や緊張感を高め、仕事などで良い結果をもたらしてくれます。しかし、ストレスが過剰になると、身体や心にさまざまな不調となって表れます。

こんな症状、ありませんか？

疲れやすい

頭が痛い

眠れない

下痢や便秘をよくする



イライラする

食欲がない、または
食べ過ぎる

肩こりがある

集中できない

朝起きられない

●冬はストレスがたまりやすい季節です

冬は日照時間が短く、気分を安定させるセロトニンの分泌が低下し、気持ちが沈みやすくなります。

また、寒さが厳しくなると、快適に過ごしにくくなり、ストレスがたまりやすくなります。

●ストレスは生活習慣病とも関係しています

ストレスはお酒の飲み過ぎや喫煙などの生活習慣の乱れにつながることもあり、結果的に生活習慣病を引き起こしやすくなります。また、ストレスそのものが交感神経を刺激し、高血圧や糖尿病の原因となります。

●ストレスが多い性格とは

次の3つの性格のうち、あなたはどのタイプに近いですか？

【タイプA】

向上心や競争心が強い
攻撃的
せっかち



【タイプB】

マイペース
内向的でのんびり
協調性がある



【タイプC】

周囲に気を遣う
我慢強い
真面目
几帳面



タイプAの人は、自らストレスの多い生活を選び、ストレスを自覚していない傾向があります。高血圧になりやすく、狭心症や心筋梗塞などの心臓疾患にかかりやすいといわれています。また、タイプCの人は、自己主張ができずに我慢する傾向にあり、免疫機能が低下し、がんになりやすいといわれています。

性格を変えることは簡単ではありませんが、ストレスがたまりやすい性格であることを自覚して、ストレスを解消する方法を考え、実践できるように意識してみてはいかがでしょうか。

ストレスへの対処法

- 環境を変えてみる
- 運動をする
- 休養をとる
- 趣味や娯楽をもつ
- 腹式呼吸をする



ストレスに効く食べ物

たんぱく質やビタミンB群、ビタミンCは、ストレスを感じた時に副腎皮質ホルモンと共に消費されてしまいます。また、カルシウムやマグネシウムの不足はイライラの原因となるので、意識してとるようにしましょう。



玄米やそばは
ビタミンB群が
豊富です



サケはたんぱく質と
ビタミンB6を含みます

