

ストレス

NO. 39



生活習慣病の原因の1つでもあり、よく口にする言葉、「ストレス」とは。。。

「生体にひずみの生じた状態」又は「刺激によって引き起こされる体や心の状態」という意味です。

たとえば、

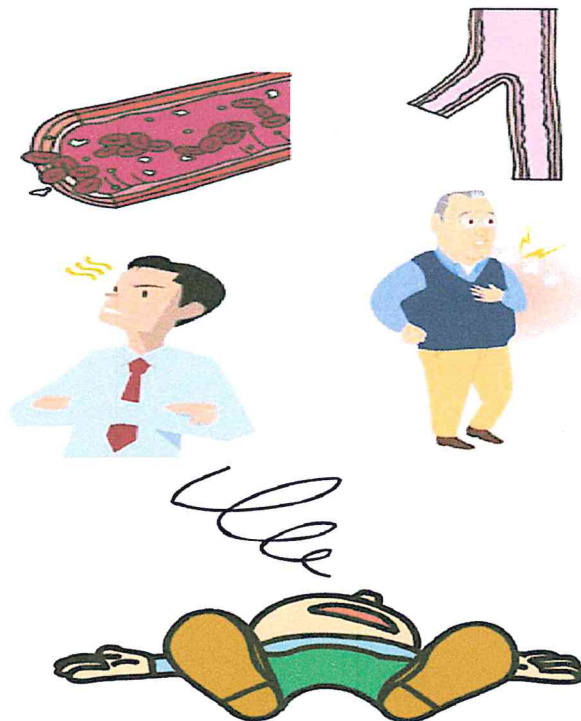
- 精神的なストレス：人に対する怒りや悲しみ、将来に対する不安、失恋、死など
- 肉体的ストレス：睡眠不足、病気、けがなど
- 社会的ストレス：残業、夜勤、借金、失業など
- 人間関係ストレス：職場の上司や同僚、友人、家族、親戚とのトラブルなど
- 環境的ストレス：公害、雑音、振動、地震、照明など
- 物理的ストレス：気温の急激的な変化など



大成会 広報室

ストレスの正体とは

- ストレスは血管にダメージを与えます。強いストレスが加わると血液にあるストレスホルモンの1つ、「カテコールアミン」が通常の2倍に増えます。カテコールアミンは血管を収縮させたり、血小板を固まらせ、どろどろ血液の原因を作ったり、不安や怒り等で胸がドキドキする、その結果血圧が上がったり、心拍数が増え、心臓に負担をかけるなど、すべてカテコールアミンの仕業です。
- ストレスが溜まると・・・
高血圧や動脈硬化、心筋梗塞などに罹りやすく、なかでも心血管疾患による死亡が高くでています。



ストレス 解消

NHKためしてガッテンふうストレス解消法

- 1、 緊張し続けないように変化をつける
あわただしく車の中で食べていた昼食を公園で食べる。
通勤路を少し変え、ホットする息抜きの時間を作る。
- 2、 好きなものを楽しむ
仕事で移動中に好きな音楽を聴きリラックスした。
- 3、 ゆとりの時間を持つ
自宅に早めに帰り、自由な時間を持つようにした。
- 4、 親しい人と話す
- 5、 自然の中をゆっくり散歩
- 6、 笑う。
- 7、 ぬるい風呂に半身浴
- 8、 抗酸化物質を摂る
(赤ワイン、緑茶、ナス、唐辛子、ピーマン、トマト、いちごなど)



ストレスは慣れる事も大切 !!