

大きな病気を招く危険

ストレスに負けない心と体づくり

ストレスとは

私たちの日常生活は、ストレスサーであふれています。ストレスサーとは、暑さや寒さ、人間関係における不安や緊張といった外部からの刺激のことをいいます。このような刺激が多くなると、「ストレスがたまっていると」感じる原因になります。市が行ったアンケートでは、65歳(図1)の人が日常的にストレスを感じ、30歳(図2)の人はストレスが解消できていないという結果が出ています。ストレスサーは、悪いものと思われが

図1 あなたはストレスがどのくらいあると感じていますか (H18安曇野市食改 健康に関するアンケートより)

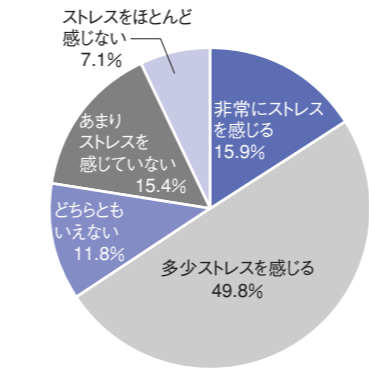
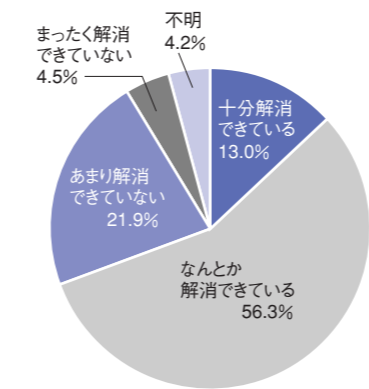


図2 あなたはストレスを解消できていますか (H18安曇野市健康に関する調査より)



ちですが、「好きな人と会うときのドキドキする緊張感」「何かにチャレンジするときの期待と不安」など適度なストレスサーは、私たちの生活に張りを与え、人をいきいきさせる効果もあります。しかし、家族の死のような強い悲しみや人間関係のトラブルなど、長期に渡るストレスサーは、心や体にゆがみを生じさせ、「下痢をしやすい・頭痛・イライラする・集中力が落ちる」などのストレス症状を引き起こします。これらの症状を放置していると、うつ病や胃潰瘍などさまざまな病気を招いてしまう危険があります。

ストレスによる病気を防ぐ

ストレスから病気へと進行するのを防ぐためには、「ストレスを解消する方法を見つける」「ストレスに強い心と体をつくる」ことが大切です。そこで、次のことを心掛けましょう。

その1 休養をとる

心や体が疲れたり、体調の悪いときには、休養をとりましょう。「頑張らなくちゃ」と自分に無理をしていませんか。疲れたときに無理をしても、何事もうまくいきません。忙しくても思い切って休む、誰かを頼り、協力してもらおう、そんなことも必要です。

その2 丈夫な体はストレスに強い

食品に含まれる栄養素(ビタミンB・C・E、カルシウム、マグネシウム、たんぱく質)には、ストレスに対する抵抗力を高めたり、イライラを鎮めたり、睡眠のリズムを整えたりする働きがあります。これらの栄養素をバランスよく摂取して、ストレスに負けない体作りをしましょう。

その3 ぐっすり眠って疲れを解消

睡眠には、疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。寝る前のストレッチや入浴は、血行をよくし、体の疲れを癒すとともに、神経をリラックスさせ、よい眠りへと導いてくれます。ただし、アルコールに頼るのは危険です。アルコールは体の眠りを浅くし、眠っても疲れが抜けにくくなります。不眠が続く場合は、医師に相談しましょう。



その4 人との関わりや趣味を持つ

悩んでいた、悲しいときは、人のかかわりも煩わしくなりがちですが、人に話を聞いてもらうだけでも、ストレスの解消になります。また、人と会話をすることで、自分の気持ちも整理されていきます。家族や友人と話す時間を持ちましょう。また、楽しいことや笑いは、ストレスを発散させてくれます。スポーツで体を動かしたり、園芸・料理など趣味の時間を作り、自分が楽しく笑って過ごせる時間を持つように心掛けましょう。

私の場合



旬の食材で「変化」を楽しむ

にし まき み 西牧 さと美 さん (豊科)

地域のサークルや食改の活動で活躍する西牧さん。日々の変化を楽しみ、生活のメリハリを付けるため、旬の食材や行事食を意識的に取り入れています。西牧さんおすすめのメニューは「とろ〜りチーズのふろふき大根」。今が旬の大根で、ふろふき大根を作り、その上にスライスチーズとみそに砂糖を混ぜた甘みそを載せ、出来上がります。みそとチーズの相性が抜群で若い人にもおすすめです。

3月の休日当番医

	4日	11日	18日	21日	25日
病院・医院	堀内医院 82-3324 [穂高]	飯田医院 83-5061 [穂高]	伊藤医院 62-2051 [明科]	穂高病院 82-2474 [穂高]	清沢医院 82-7600 [穂高]
	高橋医院 82-2561 [穂高]	須澤クリニック 82-2993 [穂高]	根津内科医院 82-8382 [穂高]	石田医院 72-2766 [豊科]	中田医院 82-2339 [穂高]
	和田医院 72-2047 [堀金]	安曇野形成皮ふクリニック 71-2345 [豊科]	山田医院 72-3207 [豊科]	白木医院 77-2134 [三郷]	岡村耳鼻咽喉科医院 72-2102 [豊科]
歯科医	丸山歯科医院 72-2202 [豊科]	ヒカリ歯科医院 82-8171 [穂高]	アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	中島歯科医院 73-5701 [豊科]	布山歯科医院 77-6388 [三郷]

※休日当番医は変更される場合があります。当日は休日医療情報案内でご確認ください。(☎ 0120-890-423)