

健康・生きがいづくり通信

第17号

～こころの健康を保つために～

■ ストレスを知ろう！ ■

ストレスとは？



ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる“**緊張状態**”のことです。
ストレスと聞くと、ネガティブなことばかりが原因と思いがちですが、就職や昇進、結婚、出産などの喜ばしい出来事も《変化＝刺激》であり、ストレスの原因となります。
適度なストレスは、やる気や意欲の原動力になりますが、過剰なストレスを長く抱え込むと、体調に影響を及ぼします。

環境的要因

天候・光・冷暖房
騒音・臭気 など

身体的要因

自身の病気・疲労
睡眠不足 など

ストレスの
原因となる
もの

心理的要因

不安・恐怖・失望
悲しみ・喜び など

社会的要因

受験・転勤・昇進
結婚・家族の病気
家族の死 など

川口市

「ストレスのサイン」を知ろう！

ストレスとうまく付き合うためには、今の自分の状況を客観的に見ることが大切です。
自分の状況を知ることによって早めにストレスに気づき、適切に対処することができます。
イライラ・不眠や過眠・食欲不振・慢性的な疲れ・頭痛などは、ストレスがたまっているというサインです。

ストレスからくるサインをチェック

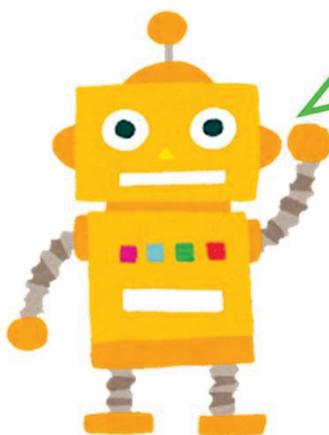
チェック項目が多いほど、要注意。
サインを見逃さず、ストレスを積極的に解消しましょう。

【こころ】

- イライラする
- 気分が沈む、ゆううつ
- 理由もなく不安になる
- 気持ちが落ち着かない
- 怒りっぽくなる

【からだ】

- 眠れない、眠り過ぎる
- 食欲の減退、増加
- 疲れやすい
- 頭痛が頻繁におこる
- 下痢または便秘が続く



ストレスで食事、お酒、たばこの摂取量が増えると、生活習慣病の発症や悪化にもつながります。

ストレスに関する病気

- がん
- 心筋梗塞
- 脳卒中
- 糖尿病
- 動脈硬化
- 脂質異常症
- 高血圧
- 胃・十二指腸潰瘍
- うつ病
- アレルギー・じんましん

ストレスを上手にコントロールしよう！

1. 規則正しい生活を心がける

生活のリズムの乱れは、ストレスに対抗する自律神経の働きを狂わせます。

規則正しい3度の食事
栄養バランスのとれた
食事をする



毎日同じ時刻に起床
朝日を浴びて生活リズム
を整える



2. 手軽にできるリフレッシュ方法を知ろう

笑う



大声を出す



深呼吸



入浴



適度な運動



音楽



紙に書き出す



お気に入りの
場所へ行く



しっかり寝る

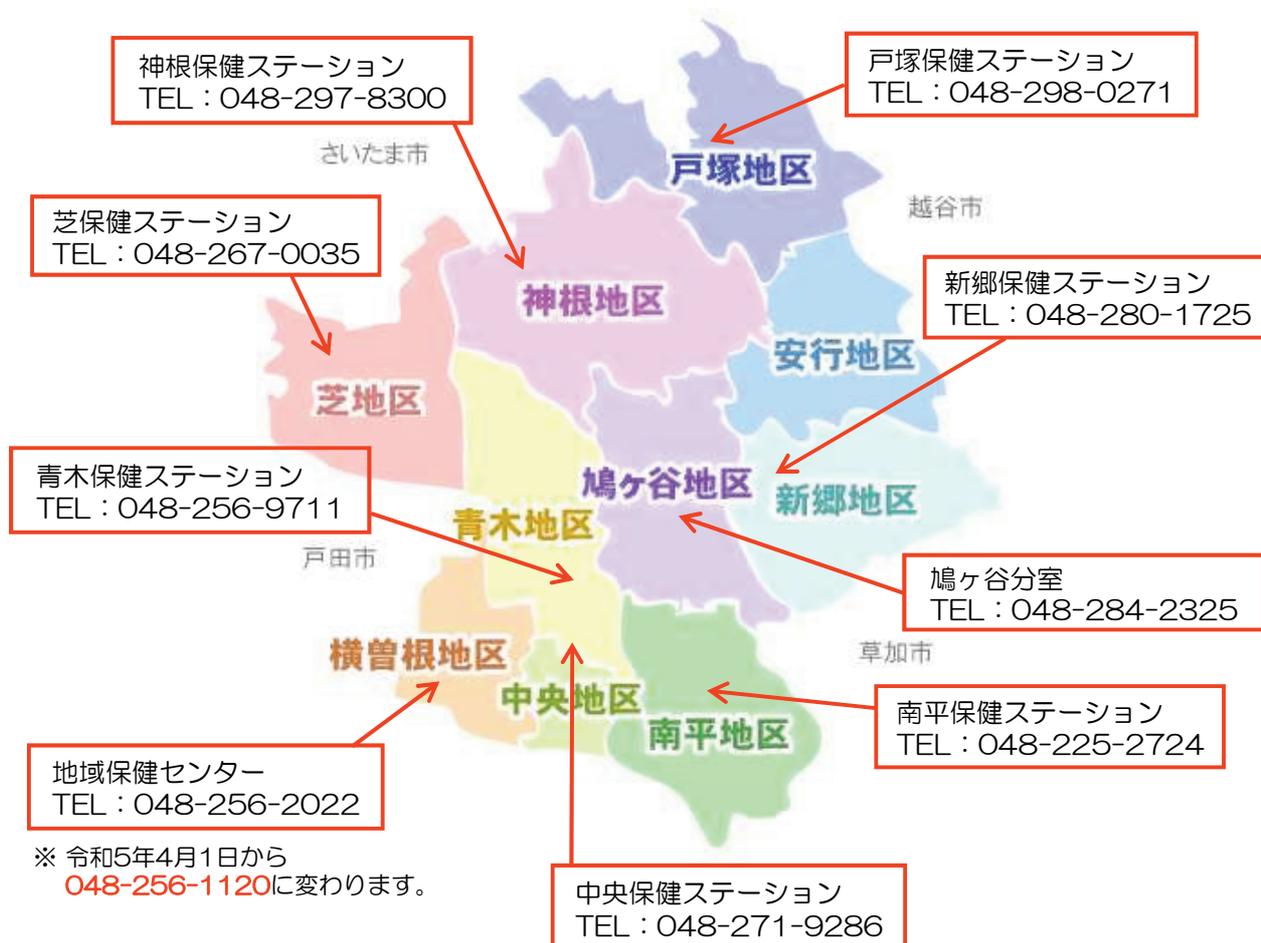


川口市保健所 疾病対策課 精神保健係

TEL : 048-423-6748 (精神保健係直通)

川口市保健所 地域保健センター

お住いの地区ごとに保健ステーションがあります。



【各窓口の受付時間】 平日 8:30~17:15