

ストレスと上手につきあおう



誰もが感じているストレス。その原因や症状は人によりさまざまです。今月は、このストレスの仕組みと主な原因、ストレスによる代表的な不調とストレスへの対処法などを紹介いたします。ストレスと上手につきあっていくためのヒントにしてください。

■ストレスとは？

ストレスとは、心身への刺激とそれによって起きる心身の反応。私たちの心身を風船にたとえると、風船を指で押す力が刺激というストレスで、風船が歪んだ状態がストレス反応ということになります。

ストレスの種類には、その原因が病気が・寒さ暑さ・不規則な生活といった身体的ストレスと、不安・心配・喪失感といった精神的ストレスがあります。



■ストレスによる体の不調



ます。どちらも原因となる刺激がなくれば回復しますが、刺激が続いても弱い刺激なら心身がその状態に慣れてストレスを感じにくくなります。

その一方で、強いストレスやいつまでも解消しないストレスもあります。代表的なストレスをご紹介しますので、心当たりのある方は、まずは主治医に相談してください。必要に応じて適切な専門医を紹介してもらえます。

■ストレスによる体の不調

主な身体的ストレスの症状には、不眠や胃腸の不具合、肌の不調、頭痛や肩こりなどがあります。



特に胃腸は感情の影響を受けやすい器官なので、不安などの精神的ストレスで胃腸がダメージを受けて栄養状態が低下し、肌荒れなど他の不調を次々に招くといった悪循環に陥らせないことが大切です。

■ストレスによる心の不調

精神的ストレスの症状には、イライラ、ドキドキ、不安、気力の低下などさまざまな状態があります。特に注意したいことがあります。それは、そうした状態が続くと、いわゆる「うつ」になります。



てしまうことがあるということです。

精神的ストレスが2週間以上続くようでしたら、主治医や専門医(心療内科など)に相談することをおすすめします。

■生きていくために必要なもの

ところで、ストレスは「不要なもの」排除すべきもの」と思っていますか。実はその反対で、ストレスは私たちが生きていくために必要な役割を担っているのです。



たとえば、寒さというストレスを感じるから風邪をひかないように努め、疲れというストレスが過労を防ぎ、不安というストレスが

はありません。ストレスに強いがために無理をしすぎて過労で倒れることもあれば、ストレスに弱いことを自己認識して早めのセルフケアで大事に至らないということもあります。

■ストレスをためない

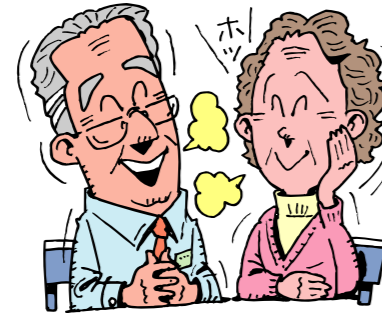
では、ストレスをためずに解消するには、どうすればよいのでしょうか。

身体的ストレスは、ストレスの元を断つことや、何らかの工夫で軽減させることができるケースが多いようですが、一筋縄でいかないのが精神的ストレスです。好きなことをしてリラックスできる時間を持つことや、十分な睡眠時間、規則正しい生活など、精神的ストレスをためにくい生活習慣を日頃から心がけておくことが大切です。

■ストレスに強い人・弱い人
ストレスと上手につきあっていくうえで、自分がストレスに強いのか弱いのかを知っておくのも大切でしょう。
ストレスに強いタイプは、主観的で楽観的、外交的な人といわれています。ストレスに弱いタイプは、真面目すぎ・頑固・心配性の人といわれています。
このストレスに強い・弱い人は、強いから良い、弱いから悪いということでは



そして、ストレスは話を聞いてもらうだけでも、気持ち楽になることがあります。話すことで自ら解決策を見つけることができたり、相談したことに



りますので、問い合わせてみてください。

ストレスの感じ方は十人十色。自分に合ったストレスとの上手につきあう方を見つけてください。ただし、ストレスを解消しようと強く意識しすぎると逆効果なので注意しましょう。