日向市の２人に１人は、１ヶ月の間に悩みやストレスを感じたことがある

自分に合ったストレス対処法を身につけるべし

ストレスってなんだろう？

「ストレス」という言葉は、様々な日常生活の場面で使われています。もともとストレスは「外部からの圧力によっておこる物質のゆがみ」を意味する物理学用語でした。

ストレスの例えとして、よくボールが使われます。ボールを押してへこんだ状態が「ストレス反応」で、ボールを押している指が「ストレッサー（ストレスの原因）」です。一般にいうストレスはこの両方の意味を含んでいます。ボールもずっと押されたままでは、ゆがんだままです。心も体も同じことなのです。

ストレスによる心と体のマイナス反応

ストレッサー → 家庭内や職場内などでの問題

ストレス反応 →
- 心理的反応：怒り・不安・緊張・不眠・悲しみなど
- 行動の変化：過食・多量飲酒・喫煙など
- 身体的反応：頭痛・腹痛・血圧上昇・疲労感など

ストレス関連疾患 → 肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症・うつ病など

この図の矢印の流れを止めるには？

ストレス反応への「気づき」とその後の適切なストレス対処行動！

大切なのは、ストレスをコントロールして、自分らしい生活を送ることです。家族や友人の手助けや、自分に合ったストレス解消法でストレス反応を和らげましょう。

ストレスのサインに気づく

ストレス対策の基本は、自分のストレスに気づくことです。ストレスサインは人によりそれぞれ違います。ストレスを受けているときにどんなサインが出ているのか、目を向けてみてください。自分のストレスサインに気づくことができるようになると、休息をとる、気分転換をするなどのセルフケアを早めに取れるようになります。

からだのサイン
- □頭痛・肩こり・腰痛
- □眠れない
- □食欲低下
- □体重減少
- □めまい・耳鳴り
- □下痢・便秘

こころのサイン
- □気分が落ち込む
- □不安になる
- □イライラする
- □やる気がでない
- □楽しめない

行動のサイン
- □いつもより仕事に時間がかかる
- □ミスの増加
- □口数が減る
- □飲酒や飲酒量の増加
- □人付き合いを避ける

ストレスと上手に付き合う

ストレスのサインに気づいたら、早めのセルフケアでストレスと上手に付き合いましょう。

生活リズムを整え、質のよい睡眠をとること、バランスの取れた食事や適度な運動の習慣を心がけ、こころの健康のために音楽鑑賞や旅行、温泉、料理など、自分なりのリフレッシュ方法を見つけることが大切です。

生活リズムを整える

規則正しく生活することで、自律神経の乱れを整えて免疫力を高め、ストレスに負けない体をつくります。

●生活リズムを整えるポイント

・起床・就寝時間をある程度決める

・朝食をきちんと食べる

質の良い睡眠

ストレスケアの基本は睡眠です。睡眠には疲労回復・情緒の安定・ストレスの軽減などの効果があります。

●快眠のポイント

・毎朝定時に起床し日光を浴びる

・就寝前のスマホやパソコンの利用を控える

バランスの取れた食事をする

栄養バランスを整えると、病気やストレスへの抵抗力を高めることができます。

特に、ストレスへの耐性を高めるビタミン B 群、ビタミン C、カルシウムを積極的に摂りましょう。

ビタミン B 群：豚肉、玄米、レバー、うなぎ

ビタミン C　：野菜、果物、いも類

カルシウム　：牛乳、乳製品、小魚、大豆製品

誰かに話す

自分でうまく対処できない時は、1 人で抱え込まず周囲に相談しましょう。1 人で考えるより、よりよい問題解決の糸口が見つかることが期待できます。

日向市こころの電話帳

https://www.hyugacity.jp/display.php?cont=220815151955