

ストレスと上手につきあって こころの元気をアップしよう!



春は卒業、転勤、引越しなど環境に変化が生じる季節ですね。

そういう時、人は悲しい変化、うれしい変化に関わらずストレスを感じます。

そのストレスをうまく乗り切れば、問題ないのですが、そのまま溜め込んだり長引いたりすると、うつ病や不安神経症など心の病気にもなってしまいます。

そうならないためにも、ストレスと上手につきあう方法を学びましょう。

その1 心身から発せられる いろいろなサインを見逃さない

「最近気持ちが落ち込みがちだ」「疲れがとれない」「寝つきが悪い・夜中に目が覚める」などの症状が出てきたら、無理をせず、休養しましょう

その2 バランスのよい食事で 抵抗力をつけよう

特に「心の3大栄養素」といわれるたんぱく質、ビタミン、ミネラルは不足しないように気をつけましょう。

その3 運動で体力づくり

ストレスに強いからだをつくるとともに、気分転換にもなります

その4 眠りはストレス解消の特効薬

睡眠不足や熟睡感がないといった状態は心身にさまざまな悪影響を及ぼします。どんなに工夫しても「寝付けない」「夜中、早朝に目が覚める」「十分眠っても昼間眠い」などは睡眠障害の可能性がありますので、病院で受診しましょう。

* 最近うつ病にかかる人が増えています

気分が落ち込む、いらいら、やる気がでない、集中力低下、不眠、頭痛、食欲不振、めまいなどの症状がなかなか回復しない場合はうつ病の可能性が高いですので、早めに病院で治療してください。

また、家族や職場にそういう症状の人がいたら、相談に乗り、早めの病院受診を勧めてください。

心のストレスチェック表

最近1ヶ月のうち思い当たるものに○をつけましょう

	項目	チェック		項目	チェック
1	家庭や仕事で問題や変化があった		10	朝気持ちよく起きられず、気分が悪い	
2	楽しみにしている趣味などが無い		11	頭がすっきりせず、頭重感がある	
3	いつも実践している運動などが無い		12	肩こりや、背中・腰が痛くなることもある	
4	気分が沈みがちで、ゆううつである		13	食欲がなく、体重が減ってきた	
5	ささいなことに腹がたちイライラする		14	腹が張り、下痢や便秘を繰り返す	
6	何もやる気がなく、疲れやすい		15	目が疲れたり、めまいや立ちくらみがある	
7	人に会うのがおっくうで、なんでも面倒くさい		16	急に息苦しくなったり、胸が痛くなったりする	
8	前日の疲れがとれず、朝から体がだるい		17	手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい	
9	寝つきが悪く、夢を見ることが多い		18	よくかぜをひき、治りにくく長引く	

- の数 → 5個以下 特に心配いりません
 6~10個 ストレスの蓄積が心配です。上手にストレス解消をしましょう。
 11~13個 ストレスがたまっています。休養しましょう。
 14個以上 少し危険な状態です。医師に相談しましょう。