

# あなたのこころ大切に

～ストレスを知って上手に付き合いましょう～



「ストレス社会」といわれる現代。

ストレスの蓄積による心身の不調に悩んでいる人は少なくありません。

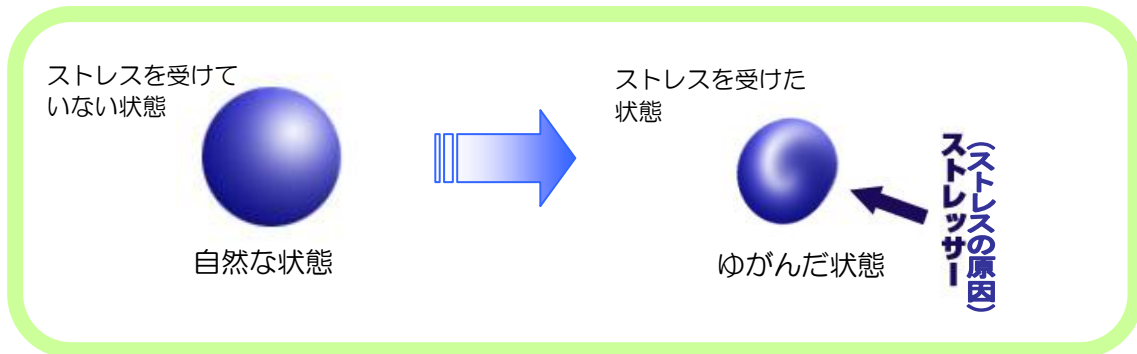
どのようにストレスと付き合っていくか。

こころとからだをより大切にしていくためのヒントが書かれています。

## ◆ストレスとは??

『刺激を受けたときに生じる、こころやからだのゆがみ』のことをいいます。

▶「ストレスがかかる」ということ



▶ ストレスの原因・ストレッサーとは

### 精神的要因

不安、緊張、恐怖、  
罪悪感、自分で自分の  
コントロールが  
できない

### 身体的要因

疲労、睡眠不足、  
痛み、発熱、ケガ、  
障害

### 環境的要因

騒音、温度、  
気象の変化、  
たばこなどの空気  
汚染

▶ こんなこともストレスになる

家族の変化～

結婚、出産、子供の独立

職場の変化～

昇進、転勤



## ?なぜ?

人生の輝かしい出来事は、実はストレスが高いのです。しかし、そのプレッシャーをバネに向上心が高まる作用もあります。ストレスをどう受け取るかで、こころの負担やモチベーションが変わってきます。

## ◆ ストレスが病気を招く??

ストレスが過剰に蓄積されていくと、心身に悪影響を及ぼします。心身には、受けたストレスに対抗する力が備わっていますが、強いストレスを受け続けると生理状態を正常に保てなくなってしまい、その結果、心身に様々な不調が生じます。

## うつ病

ストレスにより脳の神経伝達物質のバランスが乱れたことによって起こる病気です。一時的な落ち込みと違い、**抑うつ状態が何週間も続く**のが特徴です。

### こんな人は 要注意

- ・ 「いい人」。まじめ、几帳面、完璧主義、努力家
- ・ 人に相談するのが苦手で、一人で頑張りすぎる
- ・ 秩序を非常に重んじ、融通を利かせるのが苦手

### こころの 症状

- ・ 感情の乱れ … 憂うつ、寂しい、不安でイライラ、焦燥感
- ・ 意欲の低下 … 趣味や関心が湧かない、人に会う気がしない、身だしなみに無関心
- ・ 思考の低下 … 決断力が鈍る、集中できない、自信がない
- ・ 自責感 … 自分は罪深い悪い奴だ、自分なんていない方がよい

### からだの 症状

- ・ 眠れない … 寝付けない、眠りが浅い、朝早く目が覚めそのまま眠れない
- ・ 疲れやすい … 肩こり、頭痛、だるい、体が重い
- ・ 胃腸の不快感… 食欲がない、便秘、下痢

### 治療

- 休 養** 失ったエネルギーを充電するため、仕事や家事などから離れてゆっくり休養します。
- 薬物療法** 脳内の神経伝達物質の働きを回復させるために抗うつ剤を服用します。
- 精神療法** カウンセリング・認知行動療法などを通じ、問題解決のサポートをします。

#### <治療するうえで大切なこと>

「うつ病」は病気で、治療すれば回復するという認識をもつ  
時間がかかり、一進一退がある  
大事な決定は先延ばしにする  
どんなにつらくても自殺は絶対にしない

### 家族や 周囲の対応

- ・ 小さな変化に気づいてあげる
  - 食欲不振、不眠、表情が冴えない
  - 仕事の能率が落ちる、ミスが増える
  - ふさぎ込む、自分を責める、悲観的な話をする
- ・ 治ることを信じて、ゆっくり休んでもらう
- ・ 焦らない、励まさない、心配しすぎない
- ・ 死にたいと打ち明けられたら、話をそらさず真剣に聴き、辛さを理解してあげる
- ・ 自分自身の健康管理にも気をつける

### 誤解され やすいこと

- ・ 憂うつなんて誰でも経験する
- ・ やる気がないのはだらしないからだ
- ・ 結局は心の持ち方だ

# 心身症

身体機能を調節している自律神経などが、ストレスに耐えきれず、身体的変調をきたす病気です。

<b>こんな人は 要注意</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・物事や他人に対する欲求のレベルが高く、なかなか満足できない</li><li>・ひとから頼まれると自分のことは後回しにしてがんばってしまう</li><li>・自分の感情に気付きにくく、気付いても上手く表現できない</li><li>・自分のからだの不調を自覚しにくい</li></ul>
<b>こころの 症状</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・悩み事・困りごとがある</li></ul>
<b>からだの 症状</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・消化器系（胃潰瘍・十二指腸潰瘍・過敏性腸症候群）</li><li>・循環器系（高血圧・狭心症・心筋梗塞）</li><li>・呼吸器系（気管支ぜんそく、過呼吸症候群）</li><li>・神経系（頭痛・めまい・自律神経失調症・神経痛）</li><li>・皮膚系（じんましん・円形脱毛症・多汗症）</li><li>・内分泌系（糖尿病・生理不順）</li><li>・泌尿器系（ED（勃起障害）・頻尿）</li></ul> <p>*特定の臓器や器官に限定して現れることが多い。</p>
<b>治療</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・内科的な治療</li><li>・認知行動療法、リラックス法（自律訓練法）</li><li>・薬物療法（身体症状に対するもの、心理的症状に対するもの）</li></ul>
<b>家族や 周囲の対応</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・本人がストレスや感情に気づけるような声かけ</li><li>・休める環境づくり</li></ul>
<b>誤解され やすいこと</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ストレスが溜まっていることに気づかれにくい</li></ul>



心身症の要因には、  
現実生活での出来事（家族や財産を失う・リストラ・転居・人間関係）が影響することがあります。  
出来事への対処のしかた、行動パターンによっては大きなストレスがかかり、心身症を引き起こす可能性が高くなります。  
上手にストレスを解消したり受け止め方を変えていくことが、予防につながります。

# 依存症

過度な飲酒など、「このままではいけない」ところの片隅で思っているが、なかなか悪習慣を絶ちきれない、自分でコントロールできない病気です。自分自身では気付かず、周囲が困っていることも多いです。

物質の依存	アルコール、薬物、ニコチン
行為に対する依存	ギャンブル、買い物、摂食障害
人間関係の依存	恋愛、DV、共依存



## ▶ 依存症とうつの関係

アルコール依存症の人は、高い頻度でうつ病を  
発症しているといわれています。  
また、うつ病の人が何らかの依存症になっ  
てしまうことも多くあります。  
気持ちの落ち込みをお酒で紛らわそうとするのは  
要注意です。

依存症は

**「やめられない病気」**です。  
自分の意志だけでやめるの  
は難しいため、専門医の協力を  
得ましょう。

## ▶ アルコール依存症をチェックしてみましょう

過去 1 年間において、次の項目のうち **3 つ以上の経験**があったら、アルコール依存症の疑いがあります。専門医への相談をお勧めします。

- 1 「飲酒したい」という強い欲望、または切迫感がある
- 2 飲み始めや飲み終わり、または飲酒量をコントロールすることが困難
- 3 飲酒を中止したり、減らしたりすると離脱症状(禁断症状)\*があらわれる
- 4 アルコールの効果を感じるために、以前より飲酒量を増やさなければならなくなった
- 5 飲酒のために他の楽しみや興味に目を向けなくなり、飲んでいる時間や酔っている時間が長くなった
- 6 明らかに心身や生活などに支障が出ているのを知りながら、飲まずにはいられない

※離脱症状(禁断症状)の例

手のふるえやけいれん、嘔吐、下痢、発汗、不眠、動悸、不安感、イライラ、あせり、幻覚など

(WHO の国際疾病分類 ICD10 による診断ガイドライン)

## ◆ストレスに強くなろう！

同じようなストレスがあったとしても、すべての人が同じようにストレス反応を起こしたり心身に不調をきたすわけではありません。

ここでは、ストレスと付き合う方法を考えてみましょう。

### ストレスの見かたを変える

ストレスの原因はなかなか減らなくても、考え方や気持ちを整理することによって負担を軽減することができます。

#### ① 気持ちの切り替え

瓶の中に、ビールが半分入っているとします。「もう残り半分しかない」と思いますか？「まだ半分も残っている」と思いますか？ 残り半分を美味しく飲もうと考える方が、気持ちが楽になりますよ。

#### ② 完璧主義をやめる

物事をきちんとやることは悪いことではありません。でも人にも自分にも完璧を求めすぎると、こころの負担となります。もし完璧にできなくても、さほど重大な事態にはいたらないのでは？

#### ③ 過去にこだわらない

過去の出来事を現在や未来にプラスに生かすならいいですが、こだわるだけならマイナスです。過去はもう済んでしまったこと。未来に目を向けてはいかがでしょうか。

#### ④ 自分のための時間を確保する

家族のため、同僚のため…と無理を重ねて病気にでもなると、結局周りの人に迷惑をかけることとなります。自分のために休む時間をつくることは、周囲のためでもあります。

#### ⑤ 不安を受け入れる

仕事や将来のこと、人生は不安でいっぱいです。しかし不安に思うからこそ慎重になり、周囲の人への配慮もできるのです。不安をあるがままに受け入れ、まずは自分のできること、やるべきことに取り組む習慣をつけましょう。

#### ⑥ 逃げてみる

我慢できないストレッサーには、逃げたり避けることも考えましょう。いつも正面から立ち向かってしまうと、疲れて「燃え尽き症候群」になることもあります。ストレスから逃げることも立派な対処方法なのです。

#### ⑦ 他の人に頼る

時には相談できる人に助けを求めることも大切です。ストレスをひとりで抱え込むと、どんどん苦しくなってしまいます。たくさんの人の力を借りると、よりよい解決方法が見つかるでしょう。

# 「STRESS」で、ストレス解消

人によって様々な方法があると思いますが、ストレス解消に繋がる行動の一例をご紹介します。

## **S**PORT (運動)

**運動でこころのコリもほぐしましょう!**

ほどよい運動で汗をかくと心も体もスッキリします。ウォーキングやストレッチなど、日々の生活に無理なく取り入れられる運動を習慣づけましょう。

## **T**RAVEL (旅行)

**近所の散歩でも気分転換!**

遠く離れた場所での気分転換はストレス解消にもってこいですが、緑のあるところや水の流れるところはリラックス効果があります。近所の公園で一休みはいかがでしょう。

## **R**ECREATION (レクリエーション)

**遊びを大切に!**

仲間と楽しく過ごすことや、一人でも好きなことをして過ごす時間を大切にしましょう。

## **E**ATING (食生活)

**ストレスに強くなる食事をしましょう!**

たんぱく質、ビタミンC、ビタミンB1、カルシウムはストレスに強くなる栄養素です。バランスよく毎日取るように心がけましょう。

## **S**LEEP (睡眠)

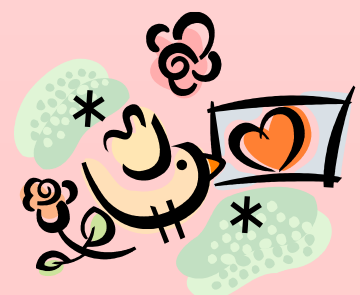
**睡眠で疲れた脳をリフレッシュ!**

深い眠りは疲れた脳を休ませ、体の調子を整えます。疲れたなと思ったらまずぐっすり眠りましょう。寝酒を飲む人は、量が増えないように注意が必要です。

## **S**MILE (笑顔)

**笑いで心の緊張をほぐしましょう!**

笑うと気持ちが明るくなり、不快感や怒りの感情が和らぎます。





## ◆こころの健康相談のご案内

からだと同じように、こころの調子を崩すときは誰にでもあることです。

ひとりで悩まないでください。ひとりで抱えこまないでください。

どんな小さなことでもご相談ください。

相談内容の秘密は厳守します。



『あなたのこころ大切に』

発行：平成19年3月

連絡先：オホーツク総合振興局保健環境部紋別地域保健室  
(北海道紋別保健所)

健康推進課 健康支援係

住所：〒094-8642 紋別市南が丘町1丁目6番地

電話：0158-23-3108