

ストレスをコントロールする

～心の疲れを少なくする生活習慣～

最近「なかなか疲れがとれない」「朝起きるのがつらい…」など、何となく続く疲労感を感じたことはあるでしょうか？疲労感の原因としては体を動かすことによる疲労だけでなく、人間関係、子育てや仕事などによる「精神的なストレス」による場合も多くみられます。そこで、今回は心身の様々な不調の原因となるストレスのコントロールについてお伝えします。

ストレスと心の病気

「ストレスがかかる」とは、様々な

刺激により心身に負荷がかかった状態を言います。過度に負荷がかかる、うつ病を含めた心の病気や、体の様々な働きを調整する自律神経やホルモンのバランスを崩し、胃潰瘍や高血圧、心臓病など、身体的な病気につながる場合もあります。その中でも心の病気に注目すると、佐呂間町では働き盛りの30歳代後半～50歳代で心の病気やストレスに関連する病気で病院を受診する件数が多くなる傾向がみられます。心の病気の予防はどの年代でも大切ですが、家庭や職場での責任を求められる働き盛り世代では特に注意が必要です。



ストレスをため込まないためには…

最近の研究では、ストレスをため込まないためには脳内の神経伝達物質を活性化し、バランスを整える、脳の血流を良くするなど、脳の元気を保つことが大切だと言われています。脳を良い状態に保つためには、睡眠できちんと休めること、必要な栄養、酸素がきちんと回ることが大切であり、睡眠、運動、食事といった基本的な生活習慣を整えることが重要になります。

ストレスをコントロールするための生活習慣

- ①睡眠リズムを整える
睡眠リズムを整えるためには朝決まった時間に太陽の光をあびることが大切です。
これは人の体内時計のリズムを整えたり、眠りに関係するホルモンの分泌を促す作用があるからです。また、寝る前の準備としては、ぬるめのお湯で入浴する、TVやパソコンなどの光の刺激を少なくするなどもあります。一見寝付きを良くすると思われる飲酒は眠りを浅くし逆効果となるため、寝酒を習慣にするとは避けましょう。
- ②ちよこつと運動
ゆっくり呼吸のすすめ
どの運動が心地良いかは人それぞれですが、脳の活性化という点ではウォーキングなどの有酸素運動が良いと言われています。
運動する習慣がないという場合には10分～15分と短い時間だけでも歩くことをお勧めします。あわせて「ゆっくりと息を吐く深呼吸」は、リラックス効果があります。

脳の元氣と食事

脳内物質の原料は食事の栄養素ですが、「脳のためには〇〇が良いから…」と特定の食品に偏って食べることはおすすめできません。

例えば脳内物質の原料の一つとなるアミノ酸は大豆、乳製品、卵などに多く含まれていますが、効率良く吸収するためにはビタミン類などのいろいろな栄養素が必要であり、様々な食品を組み合わせて食べることが大切になります。また、朝食は日中脳が活発に働くためのエネルギー源になりますので、朝食は欠かさずにとりましょう。

大切にしたい人とのコミュニケーション

ストレスがたまる原因として、人間関係が影響する場合があります。逆、「人と話す」ことは脳の活性化やストレス解消にも役立ちます。

佐呂間町の健康栄養基礎調査の中でも「悩みやストレスをため込まないために」に行っていることはありますか？という質問に対し「人と話す」という回答が多く、特に女性は話すことでストレス解消をはかっていることが伺えます。(表1)

<表1> Q:悩みやストレスをため込まないために
行っていることはありますか？

	男性	女性
1位	寝る	人と話す
2位	お酒	音楽
3位	人と話す	寝る
4位	音楽	買物
5位	特に無し	食べる

H23 佐呂間町健康栄養基礎調査

今回、ストレスをコントロールするための生活習慣についてふれましたが、家庭や職場での立場や役割などにより、すぐに変えていくことは難しいかもしれません。まずは自分で「これなら、ちよこつとはできそう…」ということを考えてみてはいかがでしょうか？また、ストレスがたまつて不調をきたしても本人自身は「私は大丈夫…」と自覚しづらい場合もあります。家族や職場の人の中に「眠れていない」「元気が無い」などの変化を感じた場合には、ひと声かけて、その人の話を聞いてみることを心がけるようにしましょう。



「寝酒はぐっすり寝るため寝つけのお酒」
「ふやすかな…」