

知って得する健康コラム～こころとからだ～

ストレスとの上手な付き合い方をお聞きました

東北会病院

白澤秀勝先生 (村田町精神保健指導医)

●ストレスとの付き合い方

Q 働く人のためのストレスチェック制度が始まって5年となります。ストレスチェックではどのようなことがわかりますか。

白澤先生 ストレス状態にあるかどうかわかります。そして、そうなっている背景を考えるきっかけになります。

ストレスチェック制度により、産業医と面接をする人が増えています。産業医から紹介され病院の受診につながる場合もあります。ストレスが高まり調子をくずす前に、気づいて相談することが大切なのです。

Q 先生はストレスチェックしていますか。

白澤先生 毎年しています。

Q 働いていない人でも、家庭でできるストレスチェックの方法はありますか。

白澤先生 こころとからだ、それぞれに不調がないかときどき確認するとよいでしょう。ストレスは右記のような不調となって現れてきます。

●こころの状態とからだへの影響

Q こころの不調がからだにも影響するのはなぜですか。

白澤先生 緊張・不安・イライラなどが高まると、自律神経の働きが乱れます。自律神経は心臓や呼吸、お腹の調子、病気への抵抗力など全身の働きに関わっています。

そのため、からだの様々な不調につながるのです。

Q こころの調子を整えるために、家庭でできることを教えてください。

白澤先生 いちばんは睡眠です。次に食事。そしてストレスをためないために、楽しみを持ち、気分転換をしましょう。家族や身近な人と会話すること、悩んだときに相談することもとても大切です。周囲の人は、いつもと違う様子があれば声をかけ、話しを聞いてください。不安や緊張は表情や行動にも表れます。気づいて声をかけることが本人の不安を和らげます。

☞ 今日からできること～3つの『R』～

生活の中で避けられないストレス。ため込まず、簡単にできる方法で取り除くことが重要です。

休息 脳とからだのために良い睡眠をとりましょう。散歩やストレッチで適度にからだを動かすことが質の良い睡眠につながります。

気晴らし 何か夢中になれることをしてみましょう。趣味を楽しむことはもちろん、『笑う』ことも簡単なストレス発散のひとつです。

癒し 緊張をほぐす時間を持ちましょう。家族との団らん、ペットとのふれあい、音楽を聴くなど自分なり方法でこころとからだを開放してください。



ストレスを早めに対処すればこころを元気に保ち、ストレスが引き起こす病気が予防できます。ぜひ実践してみてください。

白澤先生は、保健センターで行っているこころの健康相談を担当していただいています。『話す』ことは『放す』こと。

こころの健康相談を希望の方は、保健センターまでご連絡ください。



☞ チェックしましょう～いろいろな不調～

からだ	こころ
不眠 食欲不振	不安 イライラ
腰痛 肩こり	怒りっぽい
下痢 便秘	気分が落ち込む
血圧が高い	やる気が出ない
持病（糖尿病や喘息）の悪化…など	お酒の量が増える 食べ過ぎる…など