



今年の冬は寒暖差が激しいうえに、これから学生の方は入試やテスト、社会人は年度末が近づき多忙となり、なかなか疲れが取れない日々を過ごしストレスが溜まっていく方も多と思います。ストレスと聞くと嫌なことや辛いことを連想される方も多かもしれませんが、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になるといわれています。毎日を快適に過ごすためにも、今回は「**ストレス**」についてご紹介したいと思います。

★ストレスの原因★

ストレスとは外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。

外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。

つまり日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になるといわれます。たとえば、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、変化であり刺激ですから、実はストレスの原因になります。



★ストレスのサインを見逃さない★

ストレスを受けている状態では、頭痛、めまい、

高血圧、胃痛、下痢、便秘、肌荒れ、アトピー性皮膚炎、喘息、不安障害など何かしらストレスサインが出ているものです。こうしたサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。まずは自分のストレスサインを知り、そのサインが出ていないかどうか、ときどき自分の状態を観察するようにしましょう。



★手軽にできるストレス解消法★

●読書

読書をするということは、それ自体ストレスがかかると思われますが、読書をするだけでストレス解消になるというイギリスの論文があります。読書をすることでストレスの原因となる現実のことから気持ちが離れ、本の内容に没頭し、追体験することで鎮静効果が期待できます。

●音楽鑑賞

激しいロックミュージックやクラブで流れるダンスミュージックだけではなく、自然音やヒーリングミュージックも有効だと言われています。好きな音楽を聴くことでストレス解消になると言われています。



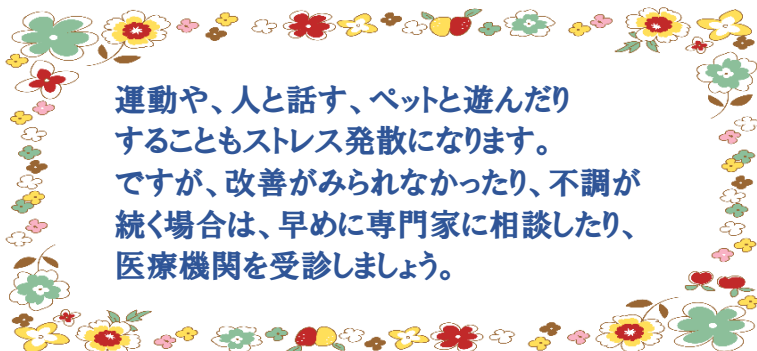
●歌う

大声を出すことで呼吸が深くなり、筋肉の血流が増加、ストレスホルモンのアンバランスさが低下しストレスが溜まらない体づくりが可能ようです。上手く歌わなくても「叫ぶ」だけでも良いみたいです。



●ニクセン

現在欧米でトレンドになっているストレス軽減法がオランダ発の「niksen（ニクセン）」。これはオランダ語で「**何もしない**」を意味する動詞で、文字通り何もしないことがストレス解消には効果的。さらにニクセンは、ひらめきを生み、創造性を高める手法としても注目されています。ビルゲイツやジェフベゾスも行っているとのこと。



運動や、人と話す、ペットと遊んだりすることもストレス発散になります。ですが、改善がみられなかったり、不調が続く場合は、早めに専門家に相談したり、医療機関を受診しましょう。



全国の処方箋を受付いたします
何でもお気軽にご相談下さい



きりん薬局原田店



熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910



～今月の担当は、薬剤師 池田です～