

ストレスについて



ストレスはなに？

ちよつと

保健師からの

「ストレス」という言葉は、皆さんよく耳にされると思いますが、「ストレス」ってどういうものなのでしょう。例えば、膨らませた風船を指で押すと、押した場所がへこみます。このへこみやへこみを作った力（指で押した刺激）がストレスです。つまり、外から刺激を受けたことにより、体に起こる反応と、その原因となる刺激（ストレスラー）がストレスです。

人はいろいろなストレスを日々受けています。ストレス全部が悪いわけではありません。人は、良いストレス、悪いストレスの中で、バランスをとりながら生活しているのです。また、ストレスは大きなものから小さいものまで様々です。就職や退職、結婚や出産、死別は大きなストレスに、電車に乗り遅れた、犬に吠えられたなどは小さなストレスに入ります。

指で押した風船が元に戻るように、私たちの体も体調を崩しても、休んだりすることで健康な状態に回復します。この体の働きを「ホメオスタシス（生体恒常性）」と呼んでいます。しかし、刺激が強すぎたり、長すぎたりすると風船は割れてしまいます。人の場合もストレスが強すぎたり、ストレスに長い間さらされていると、ホメオスタシスが崩れうまく働かなくなることがあります。ストレスにうまく対処できずに、心身に負担がかかり始めると、体や心に不調が生じることがあり、これらの反応は体からのSOSです。

ストレスチェック

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 忙しい日々が続いている。 | <input type="checkbox"/> 睡眠に満足感が得られない。 |
| <input type="checkbox"/> 食欲が変化した。 | <input type="checkbox"/> 1日中憂うつになることがある。 |
| <input type="checkbox"/> 外出がおっくうになった。 | <input type="checkbox"/> 以前の様に趣味を楽しめない。 |
| <input type="checkbox"/> 常にだるさや肩こりを感じる。 | <input type="checkbox"/> 緊張を強いられる出来事が多い。 |
| <input type="checkbox"/> 最近大きなライフイベントがあった。 | <input type="checkbox"/> 胸の内をざっくばらんに話す機会がない。 |
| <input type="checkbox"/> 物事にこだわりやすくなっている。 | <input type="checkbox"/> 周囲に気を遣い、評価が気になりすぎる。 |
| <input type="checkbox"/> どちらかというとながらマイナスに考えやすい。 | <input type="checkbox"/> 自分自身への不満が強い。 |
| <input type="checkbox"/> 他人や物事に苛立つことが多い。 | <input type="checkbox"/> やたらに焦ってしまい落ち着けない。 |

以上の項目に多くチェックが入った人は、かなりストレスがたまっている可能性があります。日ごろから、ストレスの状況をチェックし、ストレスと上手に付き合しましょう。体の不調を感じたときは、早めに医療機関に相談してください。