

マンスリー・ヘルシートピックのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。2018年7月は、薬剤師による投稿です。

ストレス解消について

「気に入らぬ 風もあろうに 柳かな」(仙厓)

これは、江戸時代 臨済宗の僧侶であり絵師でもあった仙厓 義梵(せんがい ぎぼん)の歌です。柳の枝は、とてもしなやかで、嵐の強風の中でも、そのしなやかさ故に折れません。時として、人生は、嵐に例えられることがあります。いちいち逆らえば、枝も心も折れてしまいます。柳の枝のように、柔軟さを身につけることも大切ですね。

そこで、今月は、波乱万丈な人生において生じるストレス、その解消法についてお話します。

ストレス対策は、健康な生活を送る上で、食事や運動対策と同様に大切です。これにより、人生の豊かさも大きく変わってきます。一言で**ストレス**と言っても、その人にとっては善玉であったり、悪玉であったりします。また、ストレス要因が身体に影響を与える時、自律神経の働きにおいて、**交感神経が優位なタイプ**と**副交感神経が優位なタイプ**とでは、大きな差があります。ゆえにストレス解消の為に何かを始めても、その選択や手段を間違えると、さらに新しいストレスを作り出してしまう可能性があります。

ストレスを蓄積するとどうなるか？

感染症・アレルギー疾患・自己免疫疾患・がんの発生率が上昇します。がんの発生・再発と心理的・社会的ストレスとの関連は、**30～65%**ともいわれています。

また、この他にも虚血性心疾患・高血圧・糖尿病・気管支喘息・緊張性頭痛・摂食障害などの疾患とストレスの関連についての報告も多いようです。

これらの他に、成長ホルモン・性腺刺激ホルモン・乳汁分泌ホルモンの分泌にも影響します。

ストレスを溜めない工夫

心身ともに健康で、楽しく生きていく為には、ストレスを溜めない工夫が必要です。工夫をすれば、襲いかかってきたストレスに耐性ができます。さらには、人間的に成長し、より充実した豊かな人生が期待できます。

ストレス現代社会といわれるように、私たちは、複雑な人間関係の中で生活しています。色々と工夫し、その苦しみを前向きに乗り越えることで逞しくなると思います。

しかし、苦しみに耐えてばかりでは我慢になりがちで、かえってストレスになります。人生には苦難がつきものですから、弱音を吐いたり、話を十分に聴いてもらったり、時には的確なアドバイスをくれる心の友を持ちたいものです。また、趣味を楽しむなどの工夫をする、習慣化することも大切ではないでしょうか。

笑顔は万国共通の特効薬：具体的なストレス解消法

ここでは、効果的なストレス解消法をご紹介します。

1. 旅行

自身がりフレッシュできる環境やシーンをイメージして、非日常的な生活を送ることにより気分転換が図れます。イメージできなくても、近場のプチ旅行でも十分ストレス解消になります。ひとりになることで癒しの時間を作れるのであれば、ひとり旅でも問題はありません。

2. 運動

軽く負担が掛かる程度で、心地良いと感じるレベルの運動を長期的に続けることがポイントです。強い負担が掛かる運動であると、逆に疲労感を覚えてしまいます。30～60分程度の運動で、1週間に3～4回が効果的です。

3. ハーブティーやアロマなど、香りでリラックス

芳香療法は、ストレス解消だけでなく、病気の予防や健康の維持といった効果が期待できます。おススメは、カモミール・ラベンダー・ローズ・オレンジスイートなどの香りです。



4. 大声を出す

お腹の底から声を出すことで、横隔膜も一緒に動きます。これにより、自律神経を刺激します。交感神経と副交感神経の切り替えもスムーズに行なうことができます。

5. 泣く

感情が揺さぶられて出る涙、感動的な映画や小説に触れた時に流れる涙は、同時に**ストレスホルモン**と呼ばれる物質を体外に排出します。涙を流した後は、副交感神経が優位になり緊張から解放されます。また、ストレスによって生じる苦痛や痛みを緩和する**エンドルフィン**が増加するといわれています。泣く理由は様々でしょうが、多くの方が、思いっきり泣いた後にスッキリした経験をお持ちでしょう。

6. 入浴

長すぎず、短すぎずの 20 分前後で、お湯の温度は、38～42℃がおススメです。これにより、血行を良くして新陳代謝を高め、老廃物も体外に排出してくれます。入浴中でも副交感神経の働きが活発化し、リラックス効果が高まります。ストレス解消には、シャワーでなく入浴をおススメします。



7. 栄養バランスの整った食事

ストレスを受けると、ストレスに対抗する為の**抗ストレスホルモン**という物質が合成されます。ビタミン **B** 群やビタミン **C** は、このホルモンの合成を助ける働きがあります。また、カルシウムやマグネシウムは、精神の安定をもたらすことに効果的です。しかし、抗ストレスホルモンは、タンパク質を分解するので、その結果、免疫力の低下に繋がります。あわせて良質な動物性タンパク質を摂るように心掛けましょう。

食事の際に**しっかり・よく噛む**ことが大切です。十分に咀嚼することで、唾液がより多く分泌されます。唾液には、**IgA (免疫グロブリン A : Immunoglobulin A)** と呼ばれる抗体が含まれていて、ストレスで低下した免疫力を高める効果があります。加えて、よく噛むことで、精神の安定や睡眠に深くかかわるセロトニン (脳内ホルモン) の分泌も促します。

8. 太陽の光を浴びる



太陽の光をしっかり浴びると、セロトニンという脳の神経伝達物質が活性化され、不安やイライラという感情を抑えることが可能になります。また、このセロトニンが夜にメラトニンという物質に変化をして、快適な睡眠を促してくれます。

9. 音楽を聴く

音楽を聴くこともストレス解消になります。その時の感情や好みに応じて、身体の緊張が解けるような曲であれば、音楽の種類は問いません。その時々感情と同質の音楽を聴くことは、ストレス解消法として効果があります。

おわりに、再度お伝えします。**笑顔は万国共通の特効薬**です。心が疲れている時は、鏡に向かって笑ってみましょう！

