

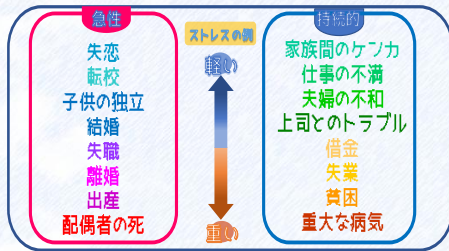


(株)スタンダード運輸

(株)茨運 スズ工電機(株)



ストレスとは？



ストレスとは簡単に言うと「**心身に過剰な負荷がかかってゆがみが生じること**」です。心身の状態をボール、ストレスを圧力に例えてみましょう。圧力がかかるとボールはへたみますが、小さな圧力だった場合はすぐに元に戻ります。しかし、大きな圧力がかかると、へこんだままになったり、破裂してしまったりします。圧力の大きさによってボールに及ぼす影響が異なり、また、へたみやすいかどうかは、それぞれの性質などによって差があります。



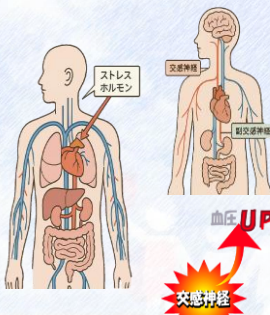
下痢・便秘・腹痛を繰り返す 過敏性腸症候群



過敏性腸症候群は**ストレス**がきっかけとなって起こることが多くあります。ストレスによって、脳や大腸からのセロトニンの分泌のバランスが乱れると、大腸の動きが不安定になります。大腸の動きが過剰になると、食べ物の通過が速くなると、水分を吸収しきれずに**下痢**になります。一方、大腸の動きが鈍くなると、便がスムーズに運ばれなくなり、**便秘**が起こります。また、脳でつくられるセロトニンが減少すると、少しの刺激でも脳が痛みを感じやすくなり、腹痛の頻度が増えるのです。そのほかにも、「**腸の粘膜の炎症**」や「**腸内細菌のバランスの乱れ**」も過敏性腸症候群の発症に関係していると考えられています。



ストレスは万病のもと



私たちがストレスを受けた時、副腎から「**ストレスホルモン**」が分泌され、血流に乗って全身の臓器に運ばれます。ストレスホルモンが心臓に運ばれると、心拍数が増えます。またストレスホルモンは、「**自律神経(交感神経)**」の活動も活発にし、血管を締め上げ、血圧を上昇させます。ストレスを受けることによって起こるさまざまな体の反応を、「**ストレス反応**」といいます。ストレスの原因が1つだけなら、ストレス反応は比較的治まりやすいのですが、複数の原因が重なってしまうと、ストレスホルモンが大量に分泌されてしまいます。その結果、心拍数が過剰に増加し、血圧が異常に高い状態になって、**脳卒中**や**心筋梗塞**などを引き起こすことがあります。



ストレスのサイン・チェック方法



キーワード	いつもと違うこと	体調	キーワード	いつもと違うこと	行動
睡眠		食欲	集中力の低下		休日明けは不調
疲れ		頭痛	口数が少ない		挨拶ができない
風邪をひきやすい			付き合いが悪くなる		
			細かいことでとてにまで苛みやすくなる		
			飲酒量や酔い方の変化		怒りっぽい

ストレスは、誰しも多少なりとも自覚しているものです。ストレスを過度にためず、適度なストレスとうまくつきあっていくコツのひとつは、「自分のストレスに気づく」ことです。ここでは、ストレスへの気づきのポイントについて大きく2つで紹介します。まず1つ目は、こまごまの不調としてのストレスサインへの気づきです。「最近よく眠れないなあ」、「イライラすることが多くなってきたなあ」というのは、こまごまの不調としてのストレスサインのひとつです。このようなサインを放っておくと、ストレス性の疾患など治療が必要なレベルに移行する可能性があります。サインに気づいたときは、早めに相談する、対処するなどの対応をとることが大切です。



ストレスホルモンについて



仕事のノルマや受験勉強など、日々精一杯頑張っている方が抱えるストレスは全身を興奮状態にする「**アドレナリン**」の分泌を促します。それにより、心拍数や血圧、血糖値が上昇し、心臓や血管などの体に反応をもたらします。一方、満員電車や人付き合いなど、何かに耐えるストレスが続く状況では「**コルチゾール**」というホルモンが分泌されます。コルチゾールは体のストレスに対する抵抗力を高めますが、免疫力低下を引き起こします。また、脳に働きかけ、落ち込みや不安といった心の反応をもたらします。



ストレス解消法 まずは運動から



嫌な出来事を悔んで生活するよりも、今を楽しみながら過ごしたいものです。じつは、手軽で簡単にできる方法があります。それは、運動して**脳内ホルモン「エンドルフィン」をつくり出すこと**です。エンドルフィンは、心肺機能を高める運動を行うと分泌されるホルモンで、高揚感や満足感、幸福感が高まり、嫌な感情や不安が和らぎます。ランニングなどの本格的な運動でなくても、通勤や通学などの際に、**今までより歩幅を広くしてリズムカルに歩いたり、公園などで少し速度を上げて散歩するだけでも効果的**です。



ストレスに関わる病気



ストレスに関わる病気		
じんましん		アレルギー
胃炎	胃潰瘍	十二指腸潰瘍
頭痛		腰痛
脳卒中	心筋梗塞	糖尿病
がん		うつ病

ストレスに関わる病気には、「じんましん」「アレルギー」「胃炎」「胃潰瘍」「十二指腸潰瘍」「頭痛」「腰痛」「脳卒中」「心筋梗塞」「糖尿病」「がん」「うつ病」などがあります。「**がん**と**ストレス**の関係」について18年に及ぶ国立がん研究センターの調査では、「**ストレスを長期間受けている人では、がんを発症するリスクが1.1%高くなる**」ことが明らかになっています。詳しい理由はまだわかっていません。