

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条 第9条

ストレスを正しく理解して 健康な毎日を過ごすよう

昔から「風邪は万病のもと」といわれていますが、現代では「ストレス」も重大な万病のもとです。ストレスが心身に及ぼす影響を知り、正しい対処方法を身に付けましょう。

ストレスとは

心身にかかる外部からの刺激に適切するために起こる、さまざまな反応を「ストレス」といいます。ストレスを引き起こす原因には仕事や学校、病気、結婚、子育て、介護、人間関係などがあり、人によってさまざまです。

知っておこう「ストレスサイン」

「ストレスサイン」とは、ストレスを自覚するための手掛かりのことです。ストレスを感じているときは、心にだけ影響があると思われがちですが、状況によっては体にも不調をきたすことがあります(表1)。

ストレスサインを見落とすと、心身の調子を崩しているのに頑張りを続けてしまい、さらにストレスをため込むこととなります。何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気付きにくいものです。早めに自覚できるように、心

表1 ストレスサインの例

●心のサイン

- イライラすることが多い
- 気分が落ち込み、やる気がなくなる
- 人付き合いを避けるようになる

●体のサイン

- 頭痛や腹痛、腰痛などがある
- 寝つきが悪く、夜中に目が覚める
- 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- めまいや耳鳴りがする

身に異常がないかを日ごろから確認しておきましょう。

ストレス解消法を見つけよう

ストレスに気付いたら、早め次のようなセルフケアを心掛けましょう。日ごろから自分に合ったストレス解消法を見つけておくことが大切です。

【心と体を休める】

眠る、ゆっくり入浴する、自然

の中でくつろぐなどの方法があります。

【体を動かす】

ウォーキングなどの有酸素運動は、ストレスの解消に効果的です。

【趣味を持つ】

自分の好きなことに没頭することで、日ごろの悩みを忘れることができます。趣味のない人も、何か一つ楽しめることを見つけましょう。

【皆で過ごす・一人で過ごす】

友人同士や地域の集まりなどでコミュニケーションを取ると、ストレスの解消につながります。反対に、一人きりになれる時間を作って自分の世界に入ること、気分転換になります。

小さなストレスも、積み重なると大きなストレスになります。ストレスはその日のうちに解消するように心掛け、1日に1回は「リフレッシュする時間」を設けましょう。



ヘルシークッキング

No. 331 ～腸を元気にする食事～

みそコーンスープ

2人分の材料

- 白菜1枚 ●しめじ1/4株 ●クリームコーン缶詰1/4缶(100g) ●ベーコン1枚 ●みそ大さじ1/2 ●牛乳100cc
- A: 水150cc、顆粒コンソメ小さじ1/2



作り方

- ①白菜とベーコンを1cm幅に切り、白菜は芯と葉の部分を分ける。しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ②鍋にAを入れて沸騰したら、白菜の芯の部分としめじ、ベーコンを入れる。火が通ったら、白菜の葉の部分とクリームコーンを入れてひと煮立ちさせる。
- ③②にみそを溶き入れ、牛乳を加えて温まったらできあがり。

1人分の主な栄養価

エネルギー87kcal、たんぱく質3.3g、食物繊維2.0g、食塩1.1g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)