



ストレスと上手に付き合おう

新型コロナウイルス感染症の影響で、生活や仕事に不安やイライラを感じていませんか。自分に合う解消法を見つけ、心身の健康を守りましょう。

早めにストレスに対応しよう

ストレスの要因は仕事や家庭の悩み、経済や健康の問題など人によりさまざまです。ストレスを感じると、憂うつや不眠、ミスの増加など心や体、行動面にストレス反応が生じます(表1)。

ストレスと上手に付き合うためには、心身の調子を崩す前に、早めに気付いて対応することが大切です。日常生活を送る中でストレスをゼロにするのはできませんが、上手に対応すれば自身の成長につながります。

ストレスの解消法を見つけよう

ストレス解消法は人によりさまざまですが、ストレスの内容によっ

表1 ストレス反応の例

心
<ul style="list-style-type: none"> ● 悲しみ ● 不安 ● 不満 ● 怒り ● 憂うつ ● イライラ ● 落ち込み ● 活気や意欲の低下 ● 無気力 など
体
<ul style="list-style-type: none"> ● 不眠 ● 胃痛 ● 頭痛 ● 動悸 ● 食欲不振 ● 便秘や下痢 ● 血圧の上昇 ● 疲れ ● だるさ など
行動
<ul style="list-style-type: none"> ● ミスの増加 ● 不注意による事故 ● 仕事などが手につかない ● 飲酒・喫煙量の増加 ● 過食・拒食 など

ても異なります。そのため、思いついた解消法をノートなどに行き先だけ書き出しておき、ストレスを感じたときに、そのストレスに合いそうなものを選んで試みましょう。

行った解消法の効果を確かめ、効果が無いと思ったら、別の方法を試してみよう。参考にいくつか解消法を紹介します。

- ストレッチや筋トレ、人混みを避けた場所での散歩などの運動
- 季節の花の観察や空をゆっくり眺めるなどの自然との触れ合い
- 読書や音楽鑑賞、入浴剤の香りなどでのリラクゼーション

自分でストレス解消法を試してみても解消できないときは、相談することも大切です。ストレス反応の程度が重かったり、長期間続いたりするときは心療内科や精神科などを受診してみよう。ストレスの内容に応じて、厚生労働省ホームページにある相談窓口などを活用してください。



▲厚生労働省ホームページ

ひとりで抱え込まないで

- 家族や親しい友人とのメールや電話
- 規則正しい生活を意識し、質の高い睡眠を取るなど、心と体のリセット



ヘルシークッキング

No. 355 ～カルシウムをとろう～

黒豆とフルーツの牛乳寒天

8人分の材料

- ミカン缶 120g
 - キウイ(黄色)1と1/2個
 - 蒸し黒豆
- A: 牛乳 400cc、水 100cc、粉寒天 4g、砂糖大さじ3



作り方

- ①キウイは一口大に切り、ミカン缶はザルにあげてみかんとシロップに分ける。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、よく混ぜながら加熱する。フツフツしてきたら、弱火で1分加熱する。
- ③②を火からおろし、粗熱をとる。
- ④容器に蒸し黒豆、ミカン、キウイを入れて粗熱がとれた③を注ぎ、20分～30分程度を目安に冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤8等分に切り分けて盛りつける。

1人分の主な栄養価

エネルギー88kcal、たんぱく質3.3g、脂質2.7g、カルシウム67mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。