

ストレスが万病のもと

病気になる人はしょっちゅう病気になっていて、よく病院通いをしたり、色々な薬を飲んだりしているような気がします。一方、元気な人は、いつも元気で、あまり病気にならずにいます。双方の差は何なのでしょう？

それはストレスが深くかかっています。

ストレスとは？

ストレスとは、外部からの刺激による緊張状態をいいます。我々は日々の生活の中で、さまざまな変化=刺激をうけていてこれらの変化=刺激がストレスの原因になります。

環境的要因・天候や騒音
 身体的要因・睡眠不足や体調不良
 心理的要因・不安や悩み
 社会的要因・人間関係、仕事が忙しい、テレワーク

進学、就職、結婚、出産といったようなおめでたいことも、変化=刺激ですのでストレスの原因になる。

ストレスのサイン

ストレスが強くなると、身体的には血圧や抵抗力が低下し、精神的には不安感や嫌悪感が出てきます。

これらをカバーしようと、脳内伝達物質・アドレナリンやホルモン分泌が活発になり身体の救急処置がなされますが、この状態が長く続くと徐々に抵抗力が下がり、悪循環に陥ります。

食欲がない、良い「うんち」が出ない

頭痛、吐き気、耳鳴りがする

夜、眠れない

疲れやすい 歯が痛くなる

気分が晴れず、行動するのが億劫

強い孤独感、異常な焦りを感じる

注意力が低下

間違いが多くなる

ストレス対策

早めのセルフケアをすること

十分な休養をとる

気分転換をする

自律神経のバランスをとる。

好きなことをして、たまっているストレスを解消する
 具体的には

- ・人と比較しない(自分は自分、人は人)
- ・100人いれば100人違うと思う、人が自分の考えと違うからと言ってイライラしない
- ・歌を歌う、人とおしゃべりする
- ・おいしいものを食べる
- ・好きな趣味を楽しむ(音楽・絵画・俳句・スポーツ)
- ・花木、ペットと共に生活
- ・散歩・旅をして気分転換
- ・風呂に入る
- ・マッサージやアロマテラピー

結論

自分の体調が悪い時は、その原因が自らの生活の中のストレスが原因と思い、直ぐに医者に行かない。医者に行くと色々な病名を言われ、薬(一種の毒)を処方され、自ら病の中に入っていき環境をつくる。

自分の病は、ストレスから来ていると判断し、自らストレス除去対策を試みる。

十分な休養をとる、生活を整える、
 規則正しい生活習慣 禁煙節酒
 全ての病は「生活習慣」から発生していることが多い

好きなことをして気分転換をする

- ・人と比較しない(自分は自分、人は人)
- ・100人いれば100人違うと思う、人が自分の考えと違うからと言ってイライラしない
- ・歌を歌う 人とおしゃべりする
- ・おいしいものを食べる
- ・好きな趣味を楽しむ(音楽・絵画・俳句・スポーツ)
- ・花木、ペットと共に生活
- ・散歩をして気分転換 風呂に入る
- ・マッサージやアロマテラピー

に注意を払い、様子を見る。
 一週間たっても調子が戻らない時は、医者相談する。