

ストレス解消



運動

栄養

休養

バランスが大切



健康目標

心身の健康のため、ストレスとうまく付き合いましょう。



はつらつちゃん

けんこう仙北通信

発行：仙北市保健課 令和6年1月1日号  
電話：0187-43-2252

心の健康は、体の健康と密接な関係があり、どちらが欠けても安心して健康に過ごすことはできません。ストレスは、外部からの刺激を受けて、体や心に起こる反応です。このストレスは、私たちが暮らしていく中で、多かれ少なかれ経験するもので、適度なストレスは、集中力ややる気を高め、仕事などで良い結果をもたらしてくれることもあります。しかし、ストレスが強すぎたり、長引くと心や体に様々な不調をもたらすことがあります。ストレスをうまく解消する手段や付き合い方について、自分に合った方法を見つけて、心も体も健康に過ごしましょう。

ストレスの症状



- 疲れやすい
- 眠れない
- 頭が痛い
- 下痢や便秘をよくする
- イライラする
- 肩こりがある
- 朝起きられない
- 食欲がない、または食べ過ぎる
- 集中できない
- など



◆冬はストレスがたまりやすい

冬は日照時間が短くなるため、気分を安定させるセロトニンの分泌が低下し、気持ちが沈みやすくなります。また、寒さが厳しくなると、快適に過ごしにくくなり、ストレスがたまりやすくなります。

◆ストレスは生活習慣病とも関係している

ストレスはお酒の飲みすぎやタバコ等の生活習慣に良くないことにつながることもあり、結果的に生活習慣病を引き起こしやすくなったり、ストレスそのものが交感神経を刺激して、高血圧等の原因になることもあります。



## ◆ストレスとうまく付き合う方法

1. **趣味や好きなことを楽しむ** → 忙しい中でも、時間を見つけて趣味や好きなことを楽しむことは、気持ちをリフレッシュしてくれます。
2. **運動をする** → 汗をかくまでの運動でなくても、**ストレッチや軽体操**等で体を動かすことで、すっきりと爽やかな気持ちになれます。
3. **ゆっくり入浴する** → **38～40度のぬるめのお風呂にゆっくり入る**ことで、心身のリラックスにつながります。時には、温泉なども開放感があり効果的です。
4. **腹式呼吸をする** → ゆっくりした気持ちで、**腹式呼吸を繰り返す**ことで、リラックスにつながります。



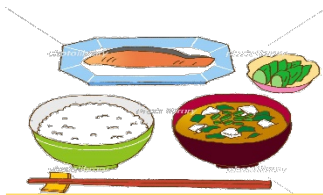
5. **ぐっすり眠る** → ぐっすり眠ることで、脳や体の疲れが取れ、ストレス状態が緩和されます。お気に入りの香り等でも心地よい眠りに入れます。**布団に入りながらスマホ画面を見ることは、自律神経のバランスを崩し、睡眠の妨げになるので避けましょう。**



6. **朝日を浴びる** → 体内には「体内時計」があり、自律神経などの機能を調整しています。体の規則正しいリズムをつくるためには、**毎朝カーテンを開けて朝日を浴びましょう。**すると、脳が覚醒し、心と体のリズムを回復させてくれます。



7. **ストレスに効く食事** → ストレスによって免疫機能が下がるため、ストレスから体を守るために必要な栄養を摂ることと、**バランスの良い食事**でストレスに負けない体づくりをしましょう。



### 「抗ストレスホルモン」の合成を助ける

#### 〈ビタミンB1〉

豚肉・レバー・うなぎ  
かつお・玄米など

#### 〈ビタミンB12〉

さば・レバー・牡蠣  
チーズ・卵など

#### 〈ビタミンC〉

ほうれん草・小松菜・  
ピーマン・ジャガイモ・  
キウイ・イチゴ・  
柑橘系果物など



### ストレス緩和・免疫機能低下予防

#### 〈良質なたんぱく質〉

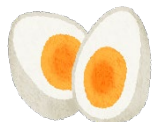
肉類・魚介類・牛乳・乳製品・卵

#### 〈β-カロテン〉

緑黄色野菜

#### 〈ビタミンE〉

緑黄色野菜・  
アーモンド・うなぎ  
卵黄など



### 精神を正常に維持するのを助ける

#### 〈カルシウム〉

牛乳・乳製品・小魚・小松菜・豆腐  
切り干し大根・ひじきなど

#### 〈マグネシウム〉

ほうれん草・納豆・貝類・枝豆  
ピーナッツ・ゴマ・アーモンドなど

