**2016年3月号**

**Healthy Advice Report**

**今回のHealthy Advice Reportの特集は「ストレス」です。**

**ストレスは現代社会で生活する私たちと切り離せないもの。**

**組合員の皆さん、日ごろから感じているストレスを正面から見つめ直して**

**ストレスとの正しい付き合い方を考えてみませんか？**

◆ストレスとは？◆

一般にストレスといえば、心や体に不調を感じる悪いイメージが強いようです。

ストレスという言葉を広めたカナダのある生理学者の説明を引用すれば、ストレスとは「身体的な痛み、悩みや恐怖などの刺激にであったときに陥るショック状態から、もとの状態に戻ろうとする体の働き」だそうです。つまり、危機的状態から逃れようとする内に秘めた力がストレスの本当の姿なのです。したがって、ストレスは体が持っている防衛機能であり、生きるためのエネルギーでもあるのです。

◆ストレスは人生に必要のないもの？◆

何事も自分の思いどおりになれば、ストレスがたまることもないでしょう。しかし、実際は、理想と現実のズレという精神的なプレッシャーを感じながら、何とか心の安定を保つため、環境に順応できるスベを学んでいるのが私たちの生活です。

すぐに解決できるようなストレスなら、その影響はほとんど問題になりません。むしろ、そのハードルを飛び越えるための意欲を高める働きをすることになります。

ところが、ストレスによる緊張が長引いたり、コントロールできないストレスを抱えたままの状態が続いたりすると、心身に悪影響を及ぼすことになります。

◆ストレスのメカニズム◆

人間を取り巻く環境には、大きく分けて、次の3つのストレッサ（ストレスの原因）があります。

* **人間関係がもたらす緊張・不安・恐怖などの精神的ストレッサ**
* **痛み・発熱・病気などの身体的ストレッサ**
* **騒音・空間・温度環境などの環境的ストレッサ**

これらのストレッサを受けると、脳が神経系と内分泌系に情報を送り、体はストレスと闘う体勢に入ります。主なエネルギーがストレスの対処に必要となり、消化活動が衰えて胃腸の働きも弱まります。

◆ストレスとの付き合い方◆

いつの時代にもストレスはあったはずですが、現代人は仕事や人間関係の複雑さのため、余計にストレスを感じているはずです。このあわただしい現代ではストレスは避けて通ることはできません。度を過ぎたストレスは心身に悪影響を及ぼす場合もありますが、適度なストレスは意欲を高め、乗り越えようとすることで、隠れた能力を引き出すこともあります。適切なストレスの基準を知り、ストレスと上手に付き合いましょう。

◆ストレスについての相談時間を設けました！◆

健康管理センターでは、今まで診療を行っていなかった火・木曜日にも相談時間を設けました。専門の心理カウンセラーが担当してくださいます。お気軽にご相談ください。

**○●○健康管理センター診療時間○●○**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 曜日 | 時間 | 担当医 |
| 月 | 14～17時 | **太田先生** |
| 火 | 15～19時 | **鈴木先生** |
| 水 | 14～17時 | **太田先生** |
| 木 | 15～19時 | **鈴木先生** |
| 金 | 14～17時 | **田中先生** |

※診察をご希望の方は、事前にご予約ください。

**○●○健康管理センターお問合せ先○●○**

電話：03-5222-44XX　担当：川上・野村