

# 『ストレスのお話』 Part3

こんにちは！6月は『ストレスのお話』第3回目、シリーズ最終話です。

「一日の疲れはその日のうちに、一週間の疲れは週末に、一年の疲れはちょっと贅沢に休暇をとって！」と言われていました。伸びきったバネはいずれ切れてしまうように、休養は誰にでも必要です。心身が疲労してくると、ストレスへの耐性がなくなり、感情をコントロールしにくくなります。「最近怒りっぽい。いつもより攻撃的かな？」と感じたときは、疲労がたまっているという注意信号かもしれません。メリハリのある生活をしている、自分流のストレス解消法がある、気分転換が上手、仕事以外の生き甲斐がある、気持ちにゆとりがある、こだわり過ぎない、家族や友人と密接に触れ合っているような方々はストレスに強いようです。皆さんも次に挙げることを普段から心がけてストレスに強くなりましょう！



## ●睡眠●(2007年10月号 News Paper にも「睡眠」について触れています。併せて参考にして下さい。)

ストレスが大きかったり長期間続くと、睡眠障害になることが多くなります。睡眠は心身の疲労回復に欠かせない、一番手軽なストレス解消法です。必要な睡眠時間には個人差がありますが、十分睡眠がとれるよう配慮し、質のよい睡眠の為には夜の10時～2,3時の間に入眠するのが良いとされているので12時までには就寝しましょう。また、交感神経と副交感神経の切り替えのために、就寝・起床時間をなるべく一定にしましょう。平日は緊張感から睡眠不足を感じなくても、休日にいつまでも眠いようであれば、慢性的な睡眠不足の可能性もあります。休日に遅くまで寝ていると、寝不足が解消するよりも睡眠リズムが崩れる危険があるので、平日に早く布団に入る日を努めて作るようにしましょう。

## ●リラクゼーション●(※リラクゼーション教室で4, 5, 6を行っています。教室は受付で予約を取れます。)

1. つぼ刺激 2. マッサージ 3. ストレッチ 4. 呼吸法(腹式呼吸・丹田呼吸)
5. 漸進的弛緩法 6. 自律訓練法 7. 真向法 8. 気功など

## ●芳香●(2009年2月号 News Paper にも「アロマテラピー」について触れています。併せて参考にして下さい。)

◎アロマテラピー・・・嗅覚に入った香りの分子は、自律神経系やホルモン分泌の中核がある大脳辺縁系へ伝わるため、リラックスできるので、自分の状態や好みに合った香りに浸ってみましょう。お風呂に入れたり、寝る前のひととき、部屋を暗くして静かに横になりながらアロマの香りを嗅ぐのもよいでしょう。

◎森林浴・・・呼吸器などの体内組織を活性化し、新陳代謝を盛んにする働きがあるフィトンチッドを植物が発散します。

## ●お風呂●

ぬるめのお風呂にゆったりとつかって一日の疲れを癒しましょう。身体に「温熱による刺激」(副交感神経が優位になり、心身がリラックスする。血行が良くなり、筋肉のこりや疲労物質が排出される)と、「水圧による刺激」(静脈やリンパ腺を圧迫し、たまっていた血液や水分を押し戻す)により疲労が回復し、緊張していた筋肉や神経が活き活きとしてきます。半身浴で37～40度のややぬるめのお湯に20～30分間浸かるのもよいでしょう。自分の好きな入浴剤や入浴グッズで楽しみましょう。また、足湯だけでも効果があります。

## ●笑う●(2007年6月号 News Paper にも「笑いと妊娠」について触れています。併せて参考にして下さい。)

「笑う門には福来る」と昔から言いますが、笑うと、脳内よりドーパミンが分泌され、感情が高まって血行が良くなり、その結果、自律神経が刺激されて気分が解放されます。また、驚いたことに「作り笑い」でも十分効果があることが実証されたそうです(顔面フィードバック効果)。鏡の前で「ワハハ」と笑ってみましょう！

## ●栄養●

朝食は生活リズムを保ち、午前中のエネルギーを補給するために欠かせません。ストレスに強くなる食事でも積極的に取るようにしましょう。ビタミンCはストレスへの耐性を高めます。つまり、ストレスに強くなるということ。でも、体のあちこちで必要とされて、すぐになくなってしまいう栄養素でもあります。まず朝一番、果物を食べるようにしましょう。食欲があまりないようなら、「野菜ジュース」などが良いでしょう。

イライラしたり、不安に駆られている時は交感神経が優位に働き、消化液の分泌や消化管の働きが抑えられてしまいます。逆に和やかな雰囲気ですらを楽しんでいると副交感神経が優位に働き、消化の働きも良くなり、胃腸の疾患や食中毒などにもかかりにくくなります。楽しく食事をするからこそ、ストレスに強くなる食事の仕方の第一歩です。さらによくかんで食べるとその効果がアップし、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを抑え、肥満の予防にもなります。

ストレスに効果のあるたんぱく質やビタミンなどが体内で十分に利用されるためには、主食(穀類)、主菜(たんぱく質類)、副菜(野菜類)をバランス良くとることです。

## ●音楽●

ストレス解消の音楽というと、モーツァルトなどのクラシック音楽の効果が指摘されますが、最近の研究ではクラシックからJ-POPまで、聴きたい音楽であればどんな音楽でも体の緊張が解け、皮膚温が上昇し、筋肉の緊張度が低下すると報告されています。例えロックでも、それを聴くことで疲れを忘れ嫌な気分が薄らぐのなら、それもストレス解消によく効く音楽なのです。また、どんな名曲でも、音楽に興味のない人が「ストレス解消のため」と無理に聴くのでは、効果的ではありません。それでも、「何を聴いたらいいの？」という方は、クラシックのコンピレーションや自然界の音を集めたCDを試してみるのもいいのではないのでしょうか。

また、悲しいときに悲しい曲、寂しいときに寂しげな曲と、そのときの感情と同質の曲を聴くことは、ストレス解消に効果があるそうです。感情に反する曲を聴くよりも同質の曲を聴くほうが、心を解放させリラックスしやすい状態になるのです。

## ●楽しみ(趣味・生きがい)●

趣味や生き甲斐を持っている人は心身のストレスに強いとよく言われます。仕事をもつ女性も多く、仕事と家庭と不妊治療を成立させていくのは相当に大変だと思います。仕事以外の楽しみを持たない人は、仕事に熱中して休養を忘れがちになるだけでなく、仕事でトラブルが生じたとき、大きなダメージを受けます。不透明な部分も多くてなかなか決めにくいとは思いますが、現状をはっきりと認識し、このように生きたいという大枠の生活を描き、趣味や生き甲斐を含めた、なりたい自分になるためのライフプラン、それも現実に即した実行可能なプランを立ててみるのが大事です。

## ●運動●

ストレスマネジメントで身体活動は欠かせません。運動の時間が取れない方は布団の上げ下ろし、職場や通勤時の階段など、生活の上で意識的に身体を動かすようにするだけでも違います。散歩、10分トレーニングやダンベルなどどうでしょうか。

## ●その他●

カフェイン飲料やアルコールは心身を活性化させますが、取りすぎには十分注意して下さい。

ハーブのお茶は、ゆったりとした気分させてくれます。

ペット(ペットセラピー)や自分だけのお気に入りの場所も私たちを癒してくれるでしょう。