

**不妊症で通院されているカップルは、様々な悩みや不安を抱えていとされています。**

例えば、「こんなはずではなかった」と云う思い・年齢のこと・検査・診察時の苦痛・不妊症の原因周りの人から他愛の無い一言・パートナーが気持ちをわかってくれない・仕事や家事と治療との調整・まわりに不妊症の悩みを相談できない...など、一言では言い表せないほどの、悩みや気持ちを抱かれています。

これらの悩みや不安(ストレス)により、ストレスが蓄積され、心身共に影響を与える事があります。つまり、ストレスの蓄積は不妊症に悩むカップルに対し悪影響を与える可能性が大きいのです。

そこで、今回、皆さんに**健康の維持**という側面からセルフケアについてお話したいと思います。

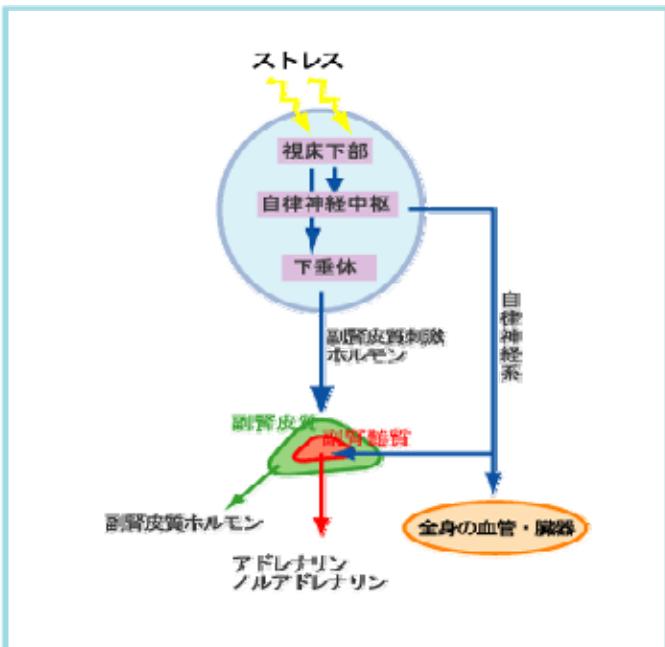


 **健康でなければ治療の継続は困難になる事は勿論、妊娠・出産・育児に支障を来すかもなので…。**

大泉 News Paper vol.27 ~ 29 「ストレスのお話し」も、併せて参考にして下さい。

**■ ストレスとは**

外界の刺激に対する生体の反応が「ストレス」。もともとは物体に力を加えることで生じる歪みを意味する言葉である。そして、ストレスを起こさせる刺激は「ストレッサー」と呼ばれている。



**ストレスと自律神経系・内分泌系**

ストレスは、脳内の視床下部を刺激する。その刺激は、自律神経系を介して全身の血管や臓器に伝えられると同時に、副腎髄質系が刺激され、アドレナリン、ノルアドレナリンが血液中に分泌されます。それらが全身を循環し作用することによって、血圧上昇、心拍数増加や血糖上昇などの生体機能の変化がおこる。

これらの反応は急性の反応であるが、ゆっくりとした反応もおこる。視床下部の刺激によって、ある種のホルモンが分泌され、それに反応して下垂体前葉から副腎皮質刺激ホルモンが分泌され、さらに副腎皮質ホルモンが分泌される。副腎皮質ホルモンは循環し、各器官に到達して機能の変化がおこる。

**■ ストレスが心身に与える影響**

ストレスの受け方や感じ方は人それぞれ !!

■ ストレス状態のとき

- 交感神経が活発に働き、心拍数が早くなり、呼吸数も多くなります。
- 筋肉は緊張し、末梢循環は減少します(手足が冷たくなる、手に汗を握る)
- 脳波では 波が優位。

## ■ リラックス状態のとき

- 副交感神経が優位になり、心拍数や呼吸数が減少します。
- 筋緊張は減少し、末梢循環が増加します（手足があたたかくなる）。
- 脳波では 波～ 波が優位。

ストレスの受け方や感じ方は人それぞれで、同じ出来事でもストレスを感じる人も居れば、ストレスとは感じない人も居る。ストレスと感じると、心身共にストレスから自分自身を守ろうと反応する。この反応により、うまく対処できると健康的な状態で過ごす事ができる。

しかし、うまく対処できないと心身共に以下の様な症状が出現する。

### ～ 身体面 ～

1. 頭痛
2. 眩暈（めまい）
3. 動機
4. 不眠
5. 倦怠感
6. 肩こり, 腰痛
7. 摂食障害(暴飲暴食, 過食や拒食)
8. 便秘, 下痢

### ～ 精神面 ～

1. 強い不安感
2. 常に感じる緊張感
3. イライラして怒りっぽい
4. 憂鬱な気分
5. 自信がなくなる
6. 集中力がなくなる
7. 考えがまとまらない

日々複雑に変動する現代社会では、ストレス free な環境はないに等しいであろう。適度なストレスがあり、ストレスと上手につきあう事が望ましいが、ストレスが蓄積され不調をきたしてしまう時には、何らかのストレスケア（リラクゼーション）が必要となる。

## ■ リラクゼーションとは

一般的に、身体的・精神的・情緒的緊張のない状態、心身ともに緊張やストレスから解放された状態のことを指す。つまり、リラックスした状態へ誘導するための手段や方法のこと。

## ■ 日常生活で簡単に取り組めるリラックス法

1日の生活の中に、リラックスできる時間を確保して実行していくことが大切。

### ■ リラックスしているとき

- 筋肉がゆるむ
- 呼吸は深くゆっくりとしてくる
- くつろいだ、ゆったりとした気分になる。

最近では、このリラックス状態にあるときに**自然治癒力が高まる**という研究報告もあり、リラクゼーションの持つ病気の予防効果が注目されている。

さらに、一度身体がリラックスすると、身体と心は密接に関係しているため、身体がほぐれると心もほぐれ、また心がほぐれるとさらに身体がほぐれ、さらにほぐれた身体が心をよりほぐし……。というように、**リラックスはどんどん良循環していく**とされており、リラクゼーション法は心と体の緊張をほぐし健康維持に役立っている。

自宅で、簡単に取り入れることの可能な方法としては...

### ■ 腹式呼吸法

深くゆったりした呼吸を繰り返すことで全身の緊張がほぐれて、リラックス状態へ。呼吸と自律神経は深い関係にある。深くゆっくりと息をすれば、リラックス時にはたらく副交感神経がスムーズに動き、ホルモンの分泌や免疫のはたらきが正常になる。

## ■ 笑う

「笑う」と体の中ではどんな変化が起きているのだろうか。交感神経と副交感神経が笑っている時には、バランスよくはたらいっているという。つまり、**バランスよくはたらいっている = 健康的である**ということ。  
“妊娠率が上がった…”という報告もあります。

## ■ イメージ療法 大泉 news pepper 54 も、併せて参考にして下さい。

イメージを強く潜在意識に焼き付けることで、**そのイメージを実現させようと脳が働き始める**。つらい経験をすると、防御反応で良いイメージを描くことを止めてしまいがちとなる。良いイメージをする習慣も大切。

## ■ ストレス解消音楽

音楽は心身の緊張をやわらげるだけでなく、**心を活性化** したり、感情を豊にもしてくれる。**音楽の選択方法としては...** 大泉 News Paper No.38 も、併せて参考にして下さい。

<b>step 1</b>	自分の気持ちと同じような曲を選ぶ
<b>step 2</b>	こころを落ちつかせる曲を選ぶ
<b>step 3</b>	ちょっとアップテンポな、前向きになる曲を選ぶ

**同質の原理**によって、こころの内側にぐっと秘めていたことが外に出たら、次は**気持ちを落ちつかせる音楽**、そして**気持ちを向上させる音楽**へと段階をへて聴くのが望ましい。

選曲はクラシック音楽に限る必要はないが、いくら好きでもハードロックやヘビメタよりは、クラシックのほうが1/f ゆらぎをバランスよく持っている曲が多いため、初心者にはクラシック音楽を聴いてみるのがオススメ。

それでも、「何を聴いたらいいの ~?! 」と困ったら、癒し系専門の音楽 CD ( **自然界の音を集めたもの**や、 **波**といったキーワードが使われているもの ) も数多く出まわっているため、それらを選んで聴いてみましょう。

## ■ アロマセラピー 大泉News Paper No.25も、併せて参考にして下さい。

香りは心の緊張をほぐし、活性化させるために役に立つ。

植物のもつ自然の香りを利用して、心や体を健康にする方法だ。香りがかぐと、その刺激は脳の「大脳辺縁系」(本能や感情をコントロールしたり、自律神経系やホルモン系の中枢があるところ)に達する。それにより、心からリラックスしたり体全体の働きを整えることができるというのだ。お気に入りのエッセンシャルオイル(香りの成分を濃縮したもの)を見つけて、さっそくトライしてみよう。

## ■ エッセンシャルオイルの活用法

### ● アロマポット



アロマポットの皿に、水とエッセンシャルオイルを入れ、ろうそくであたためる。

### ● アロマバス



お湯をはったバスケットに、エッセンシャルオイルを2~3滴たらして入浴する。

### ● フットバス



お湯を入れた洗面器にエッセンシャルオイルを1~2滴たらし、足のくるぶしまでを浸す。

### ● マッサージ



エッセンシャルオイルと、ベースオイルという専用の植物油を混ぜ、マッサージする。

## ● カップの湯に加える

熱いお湯を入れたカップに、エッセンシャルオイルを 1～2 滴たらす。揮発した成分が湯気とともに立ち上がる。

## ● ティッシュやコットンに含ませる

1～2 滴たらしして吸入する。胸のポケットに入れておいてもよい。

## ■ 主なエッセンシャルオイルと、その効果

ラベンダー	心と体の不調に総合的に効き、心身のバランスをとってくれるので、ストレス解消には最適。頭痛、筋肉痛、月経痛にも効果的。
ローズマリー	疲れた心を元気づけ、やる気や集中力を取り戻してくれる。疲れが取れない朝に使えば、頭も気分もスッキリ。
レモン	気分を軽くし、リフレッシュさせる。頭痛をやわらげ、悩みで頭が混乱した時にもスッキリとさせてくれる。
カモミール	不安やイライラを穏やかに静める、リラックス効果の高いオイル。不眠症や月経痛にも効果あり。
ペパーミント	決断力を養い、勇気が与えられる。憂鬱な時や疲れて落ち込んだ時におすすめの、爽快な香り。
サンダルウッド	お線香のようなオリエンタルな気の香り。落ち込む心を温かく包み込むように、元気づけてくれる。セキやのどの痛みにも効果あり。

## ■ 入浴リフレッシュ

全身の血行を促進し代謝が活発になり心身の緊張がほぐれ、心も体もリフレッシュ。

## ■ ヨガと呼吸法

「ヨガ」とは、“心の動きをコントロールする”というのが本来の意味があります。心の健康は身体健康とセットで成立するもの。筋肉の動きと深呼吸を使いながら体にリラックスな状態を感じる。(呼吸と姿勢、瞑想を組み合わせ心身の緊張をほぐし、やすらぎを!!)

## ■ スポーツ・レクリエーション

運動不足は万病の元。スポーツは運動不足を解消するだけでなく、こころも満たしてくれる。

## ■ 手や足のリフレソロジー

手や足にある身体の反射点に働きかけ、押した部分に伸びている神経の経路を通じ、緊張・うっ血・損傷した機能に刺激を与え、結果として、緊張をほぐし毒素の排出を助け、痛みの緩和や自然治癒力を高める。



まで、リラクゼーションの方法についてご紹介してきました。  
ミをお持ち頂けた物は有りましたか？  
ミにリラクゼーションの、長所と短所についてお話しします。

### ★ リラクゼーションの長所

- 安価で比較的容易に学べる
- いつでもどこでもできる。
- 個人の状態に合わせて修正できる。
- 副作用がない。
- 子供から高齢者まで広く適応することができる。
- あらゆる健康レベルの人に適応可能。

### ★ リラクゼーションの短所

- 訓練時間を要するものがある。(時間があってもなかなかできない)
- 継続性が求められる。(3日坊主で長続きしない)
- 薬物などのような即効性は期待できない。
- 精神安定剤を服用している人は、薬物の効果が助長される恐れがある。

長所・短所をご理解の上、ご興味のあるものを

試してみてくださいと思います。

- クリニックでは、リラクゼーション教室を行っています。  
ご自宅で出来るリラククス方法などを、もっと分かりやすくお伝えしています。

ストレスその対処方法について知ることで...

**心と体が安定した状況で、治療に臨むことが、  
素敵な生活につながる・・・。**



担当：看護部 廣川

#### 《引用資料, 参考文献》

- ・ 女性のための健康生活マガジン『ジネコ』
- ・ カラダにeサイト：[http://www.health.ne.jp/library/5000/w5000194\\_3.html](http://www.health.ne.jp/library/5000/w5000194_3.html)
- ・ <http://www.nakaclinic.ne.jp/index.html>