



ストレスは人生のスパイス!!

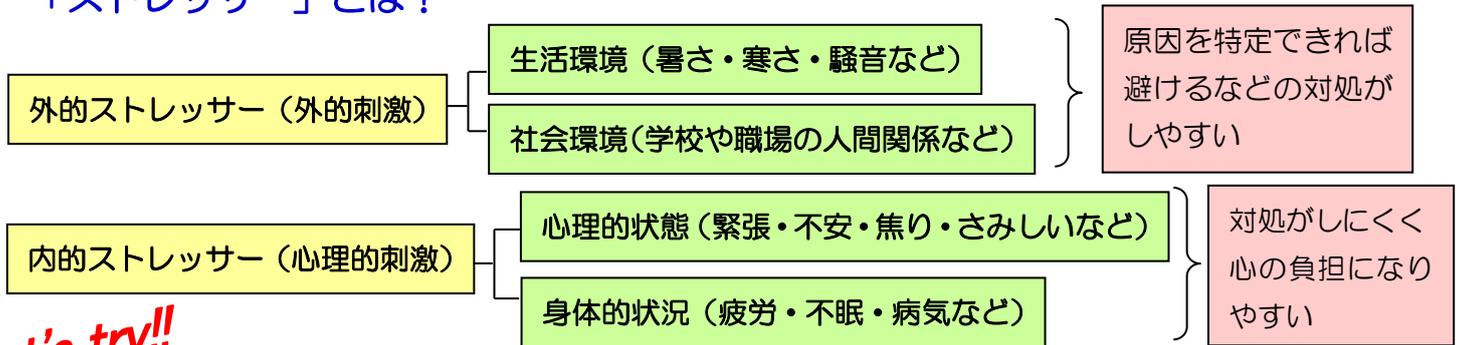
7月になり気温も上がり、心にも体にも負担のかかる季節になりました。この時期はストレスを抱えて憂鬱な気持ちになってしまいがちですが、一言にストレスと言っても悪い物ばかりでなく、ストレスを感じる事で良いパフォーマンスが発揮できることもあるので、ストレスと正しく向き合い付き合っていくことが大切です。

「ストレス」とは？

目に見えない「ストレス状態」は風船でイメージができます。風船（心）を指（刺激）で押すと風船の形は歪みます。指（刺激）を「ストレッサー」と言い、強く押したり押し続けて割れるかもしれない、危機的な状態を「ストレス状態」と言います。



「ストレッサー」とは？



Let's try!!

★あなたの「ストレス度チェック」★

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> 集中できない | <input type="checkbox"/> いくら寝ても寝足りない感じがする |
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> やる気がでない | <input type="checkbox"/> 朝気持ちよく目覚めることが少ない |
| <input type="checkbox"/> 人と話すのがおっくう | <input type="checkbox"/> 最近頭痛がする | <input type="checkbox"/> 何かショックなことがあると一人で抱え込んでしまう |
| <input type="checkbox"/> 最近良く風邪を引く | <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 誰かに怒りをぶつきたいけどぶつけられない |
| <input type="checkbox"/> 衝動買いをしてしまう | <input type="checkbox"/> 暴飲暴食をしてしまう | <input type="checkbox"/> 最近良く夢を見るようになった |
| <input type="checkbox"/> 最近お酒の量が増えた | <input type="checkbox"/> 考えが上手くまとまらない | <input type="checkbox"/> 最近思い通りにいかないことが多い |
| <input type="checkbox"/> ちょっとしたことに腹が立つ | <input type="checkbox"/> 全てを投げ出して逃げたくなる | |

- 【結果】 0～4個・・・適度なストレス状態。気分転換が上手に出来ています。
 5～12個・・・今ストレスを感じているはず。身体的な症状が出始めています。
 13～17個・・・過度なストレスを感じています。危険な状態です。
 18～20個・・・悪循環に陥っています。ストレスとの向き合い方を考え直す必要があります。

「ストレス」解消方法

ストレス解消法を間違えると逆効果になる事もあります。日頃時間をフルに使って活動されている方は、交感神経優位（常に緊張状態）ですので、1日お休みして自然の中でのんびりする事が有効です。それに対して日頃ゆっくり時間に追われることなく過ごされている方は、副交感神経優位（常にリラックス状態）ですので、刺激のある事、スポーツで身体を動かしたりすることが有効です。どちらのタイプかを理解しストレス解消しましょう。

心にも栄養が必要です。ストレスが溜まっている時は、興奮や恐れ神経伝達物質であるアドレナリン・ノルアドレナリンが多量に分泌されます。それを鎮めるにはセロトニン（鮭・うなぎ・さんま・あさり・レバー）、やる気の基に鉄（ひじき・こんぶなど黒いもの）ストレスに強くなるビタミンC・カルシウム・マグネシウム・葉酸・亜鉛（ブロッコリー・モロヘイヤ・牡蠣・ひじき・小魚・枝豆）、精神コントロールにビタミンB群・タウリン（胚芽米・納豆・バナナ）などが必要です。