

健康だより

春はこころの不調に要注意

春は環境の変化が多く、新鮮で楽しみがある一方で、緊張が続いてストレスが溜まりやすい季節と言えます。ストレスは一般的に“悪いもの”と思われがちですが、適度なストレスは人がより良く生きていくために必要なものです。しかし、ストレス過剰な状態が続くと、様々な不調を引き起こすことがあります。

ストレスのサインに気づこう

あなたがストレスを感じた時、どんな体の不調が現れやすく、どんな気持ちになりやすいでしょうか。ご自身のストレス状態に気づかないと、知らずのうちに頑張りすぎてしまうことがあります。サインが現れた初期の段階で適切に対処できれば、回復も早くなりますので、普段からご自身のストレスのサインを知っておくことが大切です。



ストレスによる主な症状

体のサイン	こころのサイン
肩こり・頭痛・腹痛・腰痛などの体の不調、寝つきの悪さ、夜中や朝方に目が覚める、食欲不振、過食、下痢、便秘、めまい、耳鳴り 等	不安や緊張状態、イライラ、怒りっぽくなる、ちょっとしたことで驚く、急に泣き出す、気分の落ち込み、やる気がでない、人付き合いが面倒になって避けるようになる 等

ストレスは早めに対処しよう

ストレスを上手にコントロールするためには、バランスの取れた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動、日常生活でリラックスできる時間を持つなどの習慣をつけることが大切です。また、一人で我慢しないためにも、日ごろから誰かに話してみましょう。

上記の対策を取り入れて、こころも体も楽になっていくなれば、いま抱えているストレスはまず心配なさそうです。しかし、睡眠をとることが難しかったり、心の不安定な状態が消えない、何もする気にならない、すぐに疲れるといった状態が2週間以上続くときは、一人で抱え込まないで、医師等の専門家に相談しましょう。

参考：厚生労働省「休養・こころの健康」
国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所