

# たかもりメディックだより

## ストレス対策

暑さも和らぎ過ごしやすい季節になってきましたが、「季節の変わり目」でもあり、身体的にも精神的にも疲れが出てくる頃ではないでしょうか。特に今年は、「新型コロナウイルス感染症」の流行による不安や自粛生活により、通常よりもストレスをためやすくなっている方もいらっしゃると思います。そこで今回は、「ストレスが心身に与える影響」と「ストレス対策」についてご紹介します。

### ストレスとは

ストレスとは、外部からの刺激によって、身体に生じた反応を意味しています。ストレスの原因となる外的刺激を「ストレッサー」といい、以下のようなものが挙げられます。

- 〈物理的・科学的なもの〉 暑さ、寒さ、PM2.5、排気ガス等
- 〈生理的なもの〉 病気、疲労、飢え、睡眠不足等
- 〈心理的・社会的なもの〉 職場や家庭における不安、不満、緊張、恐怖、怒り等

この中でも人間では特に「心理的・社会的ストレス」が大きいと言われています。ストレスをうまく制御できなかった場合は心身に様々な影響が現れます。

### 心身への影響

- 身体面への影響・・・吐き気、便秘、下痢、めまい、動悸、倦怠感、頭痛 等
- 精神面への影響・・・不安、不眠、抑うつ、情緒不安定



### ストレス対策

〈3つのRを心がける〉

- ①レスト（Rest）：休息、休養、睡眠
- ②レクリエーション（Recreation）：運動、旅行のような趣味娯楽や気晴らし
- ③リラックス（Relax）：ストレッチ、音楽などのリラクゼーション

### 新型コロナウイルスによるストレスと対策

昨今の新型コロナウイルス感染症の流行によって、感染に対する不安や自粛生活などによるストレスを抱える人が増えています。

この状況にストレスや心の問題に対応するため、以下のような対策もお勧めです。

- 感染に対する不安を取り除く
  - ・手洗い、うがい
  - ・マスクの着用
  - ・アルコール消毒
  - ・人の多く集まる場所は避ける 等
- 自粛疲れ対策
  - ・自宅でもできる軽度な運動を継続して行う
  - ・電話やビデオチャットツールでコミュニケーションを行う 等



### まとめ

ストレスになる要因は日々溜まっていくものです。無理せず続けられるものを少しずつ継続していきましょう。また、「自分はまだ大丈夫」と過信せず、定期的に自分の状態を客観視することも大切です。



# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 11:30	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので  
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2020年10月

月	火	水	木	金	土	日
			1 午後休診	2	3 午後休診	4 休日当番医
5	6	7	8 午後休診	9	10 午後休診	11 終日休診
12	13	14	15 午後休診	16	17 午後休診	18 終日休診
19	20	21	22 午後休診	23	24 午後休診	25 終日休診
26	27	28	29 午後休診	30	31 午後休診	

## 2020年11月

月	火	水	木	金	土	日
						1 終日休診
2	3 文化の日	4	5 午後休診	6	7 午後休診	8 終日休診
9	10	11	12 午後休診	13	14 午後休診	15 終日休診
16	17	18	19 午後休診	20	21 午後休診	22 終日休診
23 勤労感謝の日	24	25	26 午後休診	27	28 午後休診	29 終日休診
30						