

＝ ストレス・うつのお話 ＝

ストレスって何？

精神的・肉体的に負担を感じ
る状況や刺激のことをスト
レスサーといい、それに適応し
ようとする心や体の歪みをス
トレスといいます。

ストレスサーは大きく4つに分
かれます。

- ① 物理的ストレスサー
季節・天候の変化、騒音、
悪臭 など
- ② 化学的ストレスサー
酸素の欠乏・過剰、薬害、
栄養不足など
- ③ 生物的ストレスサー
ケガ、病気、 など
- ④ 精神的ストレスサー
人間関係、精神的な苦痛、
怒り・不安・緊張 など

このように自分では避けよ
うのない要因も含まれます。
つまり、生きている以上、スト
レス・ゼロという状況はありえ
ません。

このうち、「ストレスがたまっ
ている」と感じる人を悩ませて
いる原因のほとんどは、④の
精神的ストレスサーで、複雑
なうえに解決もなかなか難
しいようです。

あなたはストレスに強い人？ 弱い人？

ストレスそのものは悪いもの
ではありません。ストレスが全
くないというのも問題です。

要は、そのストレスに対する適
応力があるかどうかの問題
なのです。

さて、あなたや周りの人は
どんなタイプでしょうか？

◆ストレスに負けやすいのは こんなタイプ

- まじめで几帳面な人
- がんこで厳格な人
- 内向的でおとなしい人
- 乗り越し苦労の多い人



「ストレス」解消しています か？

過度の疲労やストレスを放
つておくと当然身体によくあ
りません。それなりに解消す
ることが必要です。解消方法
は人によつてさまざまです。
よく寝る、おいしいものを食べ
る、好きな音楽を聴く、買い
物をする…など自分に合った
方法を探してみましよう。

◆ストレス対策のポイント

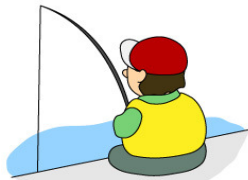
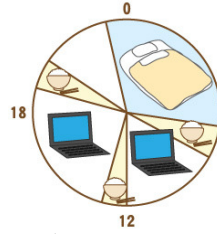
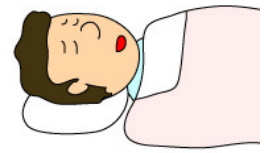
1. 目の前にあることだけに頭
を集中する
2. 悩みは近親者や友人に相談
する
3. 決心したらすぐに行動する
4. 独りぼつちの時間を持て余
さない
5. 早寝・早起きで生活にリズム
を
6. 朝食を必ずとる
7. 疲れを感じたら、ゆっくり
休む

うつ病とは？

うつ病は心の病気です。気分が沈んで何をするのにもおつくうになります。気の持ちようが悪いとか、怠け者になったなどと誤解されることももなっています。どんな病気を理解して、正しく対処することが大事です。

最近、こんなふうに感じることはありますか？

- ◆ 毎日の生活に“はり”が感じられない
- ◆ これまで楽しめていたことをしても楽しくない
- ◆ わけもなく疲れたような感じがする
- ◆ これまで楽に出来ていたことがおつくうに感じられる
- ◆ 自分が役立つ人間だと感じることができない



このような状態のうち少なくとも**2つ以上が2週間以上毎日**続いていて、つらく感じたり、生活に支障が出てきたりしているときは要注意。うつ病の可能性が高くなります。

「眠れない」なども重要なサイン

朝早くに目が覚めてしまふ、いくら寝ても寝た気がしない、食欲がない、身体には問題がないのに体重が減ってきた、といった症状が続いてるとき、また、頭が痛い、お腹が痛いなどの身体的な症状のなかにも、うつ病が隠れている可能性があります。

心配しすぎていませんか？

ストレスが多い現代では、強い憂うつを感じたり、落ち込みからなかなか立ち直れない人も多いものです。そのため、「私ってうつ病なのか」と心配しすぎてしまうこ

ともあるのではないのでしょうか？

しかし、憂うつが続いても、うつ病であるとは限りません。自分ではうつ病のケースに当てはまるほど憂うつが重くないと思つたら、過度に心配しすぎず、休息と気分転換を増やして、ストレスをためない生活を心がけていきましょう。

一方、うつ病のケースに近いようなら、**早めにかかりつけ医に相談すること**が大切です。うつ病は、薬やカウンセリング、生活指導による専門的な治療をすれば必ずよくなる病気なので、かかりつけ医に、専門医を紹介してもらふとよいでしょう。

