

# ストレスと上手につきあおう！

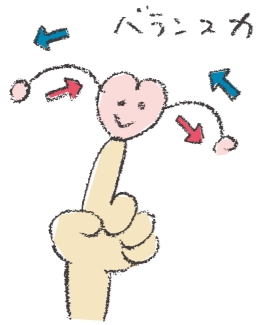
ストレスで眠れない。  
 食べ過ぎはストレスが原因。  
 ストレス解消に旅行へ……。  
 などなど、普段の生活の中で、何気なく口にすることの多い「ストレス」という言葉。一方で、その症状のあらわれ方は曖昧で、定義もとても難しいとされています。しかし、体や心の不調に、何らかの関わりをもつことだけに、きちんと理解しておくことが大切。知識を得ることで、事前に防げたり、症状を軽くできたりもするはず。今回は、ストレスをテーマに、さまざまな角度から話題を集めてみました。

## ストレスがおこる仕組みを知っておこう

もともと人間の体には、環境が変化しても、体の状態を安定させて長期的に恒常状態に保とうとする仕組みが備わっています。例えば、夏の暑さや、冬の寒さなどもそのひとつ。寒い時にはぶるぶる震えて体温をあげたり、暑い時には汗をかいて体温を下げたり、自らの体温を安定させています。また、きり傷、すり傷などの傷が自然と治っていくのもこの恒常状態を保とうとする力が働いているからです。この人の体にもつ仕組みのことを、**ホメオスタシス(生体恒常性)**と呼びます。

この恒常状態を保とうとする力が崩れて、何らかの異常が発生する症状の

### ホメオスタシス(生体恒常性)



ことを、医学的に「ストレス状態になる」と言われています。最近の研究では、この恒常性が崩れているときに、コルチゾールというホルモンが分泌されていることも明らかになっています。

**ストレスがひきおこす症状にはどんなものがあるの？**

ストレスには、(1)暑いや寒いといった物理的なストレスと、(2)人間関係の悩みなど精神的ストレスがあります。ストレスを受けると最もあらわれやす

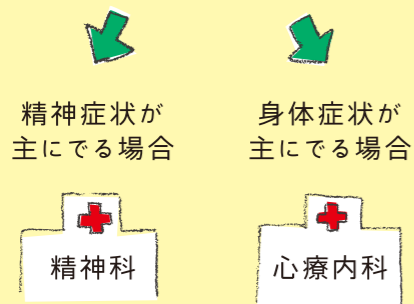
い症状と言われるのが胃潰瘍をはじめとする身体症状です。明確な原因がなく、心理的なストレスによって身体症状がひきおこされた状態を「心身症」と言います。この心身症を診療するのが心療内科です。一方で、うつ病など精神症状が主に出る場合は、精神科が対応します。

体の反応は個体差が大きく、例えば同じストレスを受けても、症状が体の痛みとしてでるか、心の病気としてでるのかは人それぞれ。また、同じ人でも、二回目と同じ症状がでるとは限り

## ストレスの症状



### 恒常状態を保とうとする力が崩れる



いきいき!アクティブライフ

認知行動療法



ストレスを解消するために大切なことは、「考え方を変える」「行動を変える」。「ズバリこのふたつです。これを医学的には認知行動療法と呼んでいます。専門医に相談する他、お寺などで人生相談を受けたりするのも考え方や行動を変えるひとつのきっかけになるようです。

高齢の方の中には、「気持ちが落ち込んだ」などの症状では、「なかなか病院にかかりにくい」という方もいます。ストレスの症状は、精神面にも出るので、身体の痛み以外でも気軽に相談してください。

ストレスについて  
教えていただきました!

すずらん会はじめクリニック  
理事長 浦島 創  
[グランガーデン福岡浄水  
協力医療機関医師]



※一部施設にはエクササイズルームはございません。



グッドライフには、健康的な毎日がおくれるさまざまな施設が充実。適度な運動やバランスのとれた食事は、ストレスのない毎日に欠かせません。キューデン・グッドライフの各施設では、ストレス対策に効果的と言われるビタミンなど抗酸化作用の高い食事などもレストランで提供しています。また、エクササイズルームには、ランニングや自転車などリズム運動に適したマシーンも揃えています。

ストレスを  
解消していくには?

しかし、ストレスは必ずしもなくすべきものでもないようです。例えば、「不安」や「不満」というストレスを感じるからこそ、努力や改善をする人も多いもの。また、適度のストレスを感じることは、緊張感を保つコツにもなるようです。ストレスは「人生のスパイス」と言う人もいるように、上手につきあうのがベストかもしれません。

また最近、ストレスとの関係で注目されているのが脳内物質のひとつ「セロトニン」です。ストレスに直接関わっていると思われる「コルチゾール」が、自分で増やしたり減らしたりコントロールできないのに比べ、この「セロトニン」は、自らコントロールしやすい物質と言われています。その「セロトニン」を増やすと言われるのがリズム運動です。どんな運動なのかは、次のページでご紹介していきます。

世代別のストレスの感じ方

人生の中で安定している時期は、実はほとんどありません。なかでも最も安定しているとされるのが学童期。しかし、その後の思春期は、感情の激動期



ません。一般的に、体の痛みとして反応が出る方が、ストレスに対する適応能力が高いとされています。しかしその分原因となる、ストレスに気づかず症状が長引いてしまうケースもあるようです。シニア世代の場合、ストレスが体の症状として出ることも多いようです。便秘や食欲がないといった消化器系の症状から、動悸でドキドキする、体の節々が痛い、頭痛、だるいなどといった症状を訴えるケースがあります。もちろん、何らかの病気が原因のケースもありますが、症状が長く続く場合は、ストレスということも考慮して原因を広い視点で考えてみることも大切です。



世代別のストレスの感じ方

# さあ、楽しくストレス発散!

## おすすめ演目

日本が世界に誇る歌舞伎は、音楽、芝居、そして舞踊舞台の総合芸術です。ぜひ、一度は楽しんでみてください。また、九州演劇文化の拠点として、博多座発の自主制作舞台もお見逃しなく!



**博多座**  
電話予約センター  
☎ 092-263-5555  
(受付時間: 10時~18時)  
〒812-8615  
福岡市博多区下川端町2-1  
<http://www.hakataza.co.jp/>



博多座  
芦塚 日出美 社長

演劇は、未知の人間模様を感じられる世界。また、テレビやドラマで感じる以上に、人の息づかいをリアルに感じることもできます。私自身も最近、演劇をよく見るようになって、まるで青春時代のような夢や希望などを感じるようになりました。劇場でさらに楽しんでいただくためには、ほんの少し事前に演目を学んでおくとよいかもしれません。例えば、観劇の前にパンフレットを見ておくと、よりご自身を舞台に同化させやすく、一体感をもって楽しめると思います。

西日本随一の整った設備で、本格的なエンターテイメントをお届けしている博多座。お芝居や歌舞伎、ミュージカルまで多彩な演目を披露する博多座の魅力と楽しみ方をお聞きしました!

## 観劇でストレス発散!

九電旅行サービスでは、各種旅行の相談をお受けしています。宿泊予約はもちろん、国内旅行、ハワイ・ヨーロッパ・アジアなどの海外旅行、そして豪華客船で巡るクルーズの旅など、どうぞお気軽にご相談ください。



**九電旅行サービス**  
(九電産業株式会社 旅行部)  
観光庁長官登録旅行業 第1879号  
☎ 092-731-4891  
〒810-0004  
福岡市中央区渡辺通2-1-82  
電気ビル本館1F(宮崎銀行のお隣)  
☎ 10:00~19:00  
☎ 土日祝・12/29~1/3  
<http://www.qdentravel.com/>

昨年3月に伊王島大橋が開通し、長崎市街から車で行けるようになった伊王島。でも、島気分を味わうには、長崎港から19分間の高速船の旅をおすすめします。女神大橋の下をくぐり、海風を存分に感じる船旅は、旅を一層思い出深くしてくれるはず。伊王島の散策は「長崎さるく」のコースを参考にしたいかがでしょうか。約3.7kmの島内おすすめ周遊コースを巡り、最後はやっぱり伊王島で天然温泉を満喫しましょう。長崎さるくコースマップはJR長崎駅にある総合観光案内所などで無料配布されています。



太陽の海岸  
コスタ・デル・ソル



日本で  
一番古い  
鉄造洋式灯台

一般社団法人  
長崎国際観光コンベンション協会  
長崎さるく受付  
☎ 095-811-0369  
<http://www.saruku.info/>

## 旅でストレス発散!

「夏の余韻を感じながら、リゾート地「長崎・伊王島」を歩く」

2006年に実施された、まち歩き博覧会「長崎さるく博」が成功して以来、その地域ならではの自然や歴史・文化などを盛り込んだ街歩きコースが人気です。学ぶことで元気になる、地域や人とふれあうことで元気になる、そんな街歩きに出かけてみましょう。

## ウォーキング

腕を前後にしっかり振りながらバランスを保って歩きましょう。肩の力を抜いておくこともコツ。手は開いておくより軽く握っておく方がよいでしょう!



**POINT**  
手の振り方も大切

マイペースで  
有酸素運動

## 自転車こぎ

自転車運動は一定の速度で「リズムカル」に行うのが大切。エアロバイクなどを使うときは、運動強度をきつくしすぎないようにしましょう。

※一部施設にはエアロバイクは設置してありません。



ストレス解消に大きく役立つ

## リズム運動でセロトニンを増やそう!

考え方を変えたり、安定させたりするのに大きく影響するという脳内物質のセロトニン。これは、一定のリズムで体を動かす「リズム運動」を行うことで、活性化されると言われています。しかし、セロトニンは貯めておくことができません。また、セロトニンを活性化させようと運動をしすぎると返って逆効果となることもあります。無理せずに、日々コツコツと続けていきましょう。

## スクワット

膝をつま先より前に出さないのがコツ。背筋はしっかり伸ばしておきましょう。

**POINT**  
おしりを真っすぐにおろしていきましょう



食べ物の消化  
吸収も高まります

## そしゃく

食べ物をリズムよくしっかり噛むこともオススメ。そしゃくを行うためにガムなどを噛むのもストレス解消につながります。



**POINT**  
腹式呼吸を意識して



## 坐禅と呼吸

坐禅は意識して呼吸することが重要です。下腹部をへこませながら息を吐きだすと自然に息が吸い込まれる。こうした腹式呼吸をゆっくり行いましょう。