



ストレスのお話

医師 山手 崇志



コロナ禍で新しい生活様式に適応しなければならず、皆様はストレスが溜まっていないでしょうか。日常生活の様々な場面で「ストレス」という言葉をよく使っているかと思います。ではストレスとは一体何かご存知でしょうか。

ストレスという言葉は、元々物理学の分野で「外部からの圧力によって生じる物体の歪み」を意味していました。しかし、1936年にカナダの生理学者セリエ博士が「ストレス学説」を発表し、医学・心理学の分野でも「ストレス」という言葉が使われ始めました。心や体にかかる外部からの刺激を「ストレッサー(=ストレスの原因)」と呼び、外部刺激に対する心や体の反応を「ストレス反応(=ストレスの結果)」と呼んでいます。皆さんが使っているストレスには両方の意味が含まれています。



ストレッサー → (認知的評価) → ストレス反応 → ストレス関連疾患

ストレッサーには、①「物理的」(寒冷、騒音、放射線など)、②「化学的」(酸素、薬物、化学物質など)、③「生物的」(炎症、感染など)、④「心理・社会的」(人間関係、仕事・家庭上の問題など)などがあります。私たちが「ストレス」といっているものは、④「心理・社会的ストレッサー」を指していることが多いです。

ストレス反応は、①「心理面」(イライラ、緊張、不安、抑うつ、悲しみ、怒りなど)、②「身体面」(疲労感、倦怠感、頭痛、肩こり、腰痛、めまい、動悸・息切れ、胃痛、食欲低下、便秘・下痢、不眠など)、③「行動面」(飲酒、喫煙、過食、引きこもりなど)の3つに分けられます。

過剰なストレスが長期間続くと心身への様々な悪影響が考えられるので、上記のようなストレス反応の症状に気がいたら、普段の生活を振り返り、ストレスとうまく付き合うための方法として「ストレスコーピング」を工夫する必要があります。この「コーピング理論」を提唱したアメリカの心理学者ラザルス博士によれば、コーピングには①「問題焦点型」(ストレッサー自体を変化させて解決を図る)、②「情動焦点型」(考え方や感じ方を変える)の2つがあります。例えば、試験が迫っている時に、「試験勉強を行う」のが問題焦点型で、「部屋を掃除し気分転換を行う」のが情動焦点型になります。ストレッサーに対して様々なコーピングを選んで使えることが望ましいと考えられているので、日頃から色々試してみても、自分に合ったものをいくつか見つけておくといいです。



先程のセリエ博士は「ストレスは人生のスパイス」と述べていて、適度なストレスは私たちが生きていく上での活力を生み出し、人生を豊かで充実したものとさせる調味料のようなものだと言っています。毎日を快適に過ごすためにも、まずはストレスを正しく理解し、ストレスとうまく付き合っていけるといいですね。



トマトの栄養

看護師 宮井 由里子

<トマトの歴史 HISTORY>

アンデス高地で生まれたトマトは16世紀にこの地を征服していたスペイン人によってヨーロッパへ伝えられました。

当時は新大陸からの珍しい植物として、また毒素があると信じられていたことから観賞用でした。ところが18世紀、あるときイタリア人が飢えをしのぐためにやむを得ず食べたところ、意外にも美味しかったことから食用として知られるようになりました。

日本へ伝えられたのは17世紀。戦後の洋食ブームでチキンライスやオムライスが広がり、トマトの需要はぐんぐん伸びていきました。

<トマトジュースの知られざるパワー>

運動の合間にトマトジュースを飲むと、運動後の疲労が軽減されます！

筋肉中で疲労の原因とされる乳酸の量を測定した結果、運動前・運動直後の値を比べると、水は3.3倍、トマトジュースは2倍という結果が出ました。

栄養豊富なトマトは体力を消耗しがちな時にぜひ取り入れたい野菜です。風邪をひきやすい冬の免疫力アップにもなります。加熱しても栄養はそのままなのであったかい料理を作ってぜひ冬トマトを食べてみて下さいね。トマトの力を健康増進に役立てましょう！



～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

「12月」

- ・4日(土) 大竹医師
- ・6-8日 伊藤医師
- ・21日(火) 一岡医師

「1月」

- ・4日(火) 山手・西川医師
- ・8日(土) 西川医師
- ・11日(火) 山手医師

「年末年始休診のお知らせ」

- ・12月29日(水) - 2022年1月3日(月)

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザワクチンの予防接種を実施させていただいております。ワクチンのご予約は必要ありません。12/28までに外来診察時間内にご来院ください。

※コロナワクチンとの接種間隔は前後2週間空けて下さい。

1回目と2回目の間も接種できません。

風邪(下痢・吐き気含む)症状のある方の接種をお断りしております。

