

体に様々な障害が起きる『ストレス(心の歪み)』は、なぜ起きるのか?

◎ストレスとは『心や体が歪んだ状態』を言い、(1)暑さ・寒さ・騒音など、(2)病気・ケガ・過労など、(3)人間関係から生じる不安・怒り・緊張などに原因があります。ストレスが生じるとイライラする・腹痛・下痢・便秘・不眠などの症状が現れるのは、種々のホルモン分泌に異常が起きるからです(左図-1)。

●一般に、ストレスは悪いものと思われがちです。が、仕事を感じたストレスは成績を上げようと努力したり・人間関係でのストレス解消にはカラオケに行ったりして、ヤル気を起こさせる良い面もあるのです。が、ストレス解消のために頑張り過ぎると、血圧が上がり脳や心臓に影響が出たり、食べ過ぎたりします。

★『ストレスと人間の性格』はどう関係するのか?

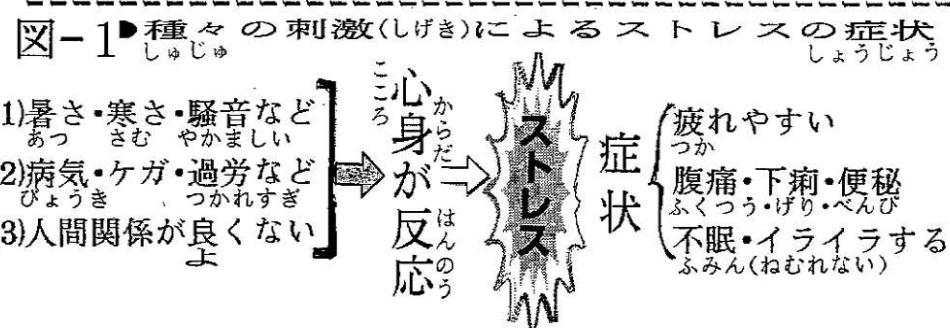
1.『マジメで融通がきかない・神経質な人』ほどストレスを感じやすく、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などにかかりやすいとの調査結果があります。また、『ストレスはガンの発生に影響を与える』の報告があり、①ストレス解消ができる、②我慢しストレスをためやすい、③依存心が強い、

④希望を持ってない性格の人ほどガンになり易いようで『病気の原因の80%』はストレスで、万病の元です。2.『負けん気が強い・攻撃的な人』は、常にストレスを感じ、怒りが血管を縮め・狭心症や心筋梗塞になり易い。3.対人関係を上手くできる人も、ジッと我慢するとストレスを受けて、疲れ易く・ヤル気や自信を無くし、何にもしたくなくなる『抑うつ状態』になってしまいます。

■自覚していないのも、ストレスは忍び寄って来ます。今日本の日本は『ストレス社会』と言われ、人間らしい温か

左図-2の12項目は、ストレスに弱い性格・ストレスから起ころる症状です。この中、5項目以上に該当する人は自分の行動・態度・生活習慣を考え直しましょう。ストレスで疲れを感じたら体を休め・睡眠を十分に取り・食事やトイレなど生活のリズムを整え、趣味・運動などで発散するのも良いでしょう。また、人間関係でのストレスは酒を飲んで憂さ晴らしをせず・信頼できる人に相談した方が良いでしょう。

H.24年11月、願成寺



あなたのストレス度は?

ストレス・サイン

- なにごと
 - ①何事にもがまんができないくなる。
 - ②必要もないのに、時計が気になる。
 - ③融通性がなくなる(オシゴトになる)。
 - ④理屈の通らない無理な要求をする
 - ⑤かんしゃくを起こしやすくなる。
 - ⑥風邪、頭痛、消化不良、胸やけ、下痢や便秘などの心身的症状が現れる。
 - ⑦飲み過ぎたり、食べ過ぎたりする。
 - ⑧のんびりすることに抵抗がある。
 - ⑨会話が少なくなる。
 - ⑩きまじめ過ぎる
 - ⑪物思いにふけりがちになる。
 - ⑫すぐ口論になる。(くちげんか)

上の12項目はストレスのサインとして注意しなければならないもの。

とくに5項目以上に当てはまるという人は、できるだけ早くストレス解消を心がけよう!

