

『ストレス(は)万病の元)』と上手く付き合う方法は?

五十嵐良雄(メディカルケア虎ノ門院長)



H.28(2016)年7月、願成寺

「ストレスチェック」制度が職場で義務付けられました

(平成27年12月から毎年1回)

表-2・ストレスチェック調査票

チェック項目		例
仕事(行動や活動)のストレス要因	仕事の負担(量)	時間内に仕事が処理しきれない
	仕事の負担(質)	高度の知識や技術が必要な難しい仕事だ
	身体的負担度	体を大変よく使う仕事
	職場の対人関係	私の部署内で意見の食い違いがある
	職場環境	私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない
	仕事のコントロール度	自分のペースで仕事ができる
	技術の活用度	自分の技術や知識を仕事で使うことが少ない
	仕事の適性度	仕事の内容は自分に合っている
	働きがい	働きがいのある仕事だ
心身のストレス反応	活気	活気がわいてくる、元気がいっぱいだ
	イライラ感	怒りを感じる、イライラしてる
	疲労度	ひどく疲れた、だるい
	不安感	不安だ、落ち着かない
	抑うつ感	物事に集中できない、何をするのも面倒だ
	身体愁訴	食欲がない、よく眠れない
周囲のサポート満足度	上司からのサポート	上司、職場の同僚、配偶者・家族・友人などは…
	同僚からのサポート	気軽に話ができますか、どれくらい頼りになりますか
	家族・友人からのサポート	個人的な問題を相談したらどれくらい聞いってくれますか
満足度	仕事や生活の満足度	仕事に満足だ

表-1. ストレスによる病気

体の病気

- 円形脱毛症(だつもう)
- 偏頭痛・緊張型頭痛
- 気管支ぜん息
- 過呼吸症候群(突然、呼吸が困難に)
- アレルギー性皮膚炎
- 高血圧
- 腰痛症(こしいた)
- 胃潰瘍・十二指腸潰瘍
- 過敏性腸症候群(腹痛・下痢や便秘が続く)
- 更年期障害など

心の病気

- うつ病(気分が落ち込む)

●ストレスの原因・理由に気づくことが大切です。

●ストレスが有るのを自覚してない人が多いのです。職場での異動・転勤・転職、引っ越し・別居など、生活環境の変化がストレスになります。厚生労働省は、平成27年12月から、職場での『ストレス・チェック制度』の義務化を決めました(左表-2)。

この『歪み』がストレスです。歪んだボールは元気には負けにくくなるので、適度なストレスは必要です。が、圧力が掛かり続けた時、ボールは歪んだまま・元に戻れなくなり・人体の働きを調整する『自律神経の交感神経と副交感神経の2つ』のバランスが崩れ『自律神経失調症』となり、病気になります(左表-1)。

ストレスを全く無くすることは困難で、『ストレスと上手く付き合って行く』ことが大切なのです。

■朝、起きにくく・外出する気力が無く、自宅に引き籠もっている『など、日常生活に支障が出始めたら『心身の状態は黄から赤信号』に変わる時です。放っておくと、病気になり・自力だけでは健健康体に戻れなくなる。その前にストレス改善が必要です。必ず『ストレスが解消する』との特効薬は無いが、焦らず自分なりに、少しずつ挑戦してみて下さい。

①家族や親友などに話を聞いてもらうと気持ちが軽くなり、「あなたが同じ立場だったら、どうする」と意見を聞くと、見方・考え方の違う解決策が見つかるかもしれません。②運動や趣味は、ストレス改善に効果です。運動すると血行が良くなり・疲労回復を助け・気分転換になります。好きな事に没頭すると、嫌な事を忘れ・交感(攻撃型)神経の緊張を抑え・副交感(休息型)神経を活発にし、ストレスに対する抵抗力を高めます。自分のために時間を使い、つながるので要注意です。④自分の自由時間を有意義に過ごす。自分のために時間を使い、社会参加をする。⑥今的生活を受け入れましょう。

●次の症状はストレスが溜(たま)っているかも?

- ①ため息(いき)をつく
- ②息苦(いきぐる)しい
- ③呼吸が浅くて速い
- ④行動がユックリで遅い
- ⑤興奮(こうふん)し易い
- ⑥独(ひとり)り言が多い
- ⑦細かい事にこだわる
- ⑧額(ひたい)に汗をかく
- ⑨瘦(やせ)せてきた
- ⑩トイレに行くのが多い
- 上場の病気・症状に気づいたら要注意です!

自分に良い効果が出ることに取り組みましょう。

つながるので要注意です。規則正しい生活をする。自分のために時間が過ごす。退職者は、