

ストレスって何？！

ストレスって？！*1*2*3

私達はストレスをどういう時に感じるのでしょうか？

人間関係で嫌なことがあったり、仕事や学校でイライラしたり、大会や面接等で激しい緊張に見舞われていたり様々ですね。

ストレスは「外部から物理的または精神的に刺激を受けたときに生じる心身におこる緊張状態のこと」と定義されており、そのストレスを引き起こす要因は以下の三つに分けられると言われています：

- 環境的要因：光、音、気温、湿度など
- 身体的要因：運動、力仕事、睡眠、怪我や病気など
- 心理的要因：心配事、人間関係、老後の不安や悩みなど

ストレスで何が起る？*1*2*3

私達はストレスを受けるとどうなるのでしょうか？ドキドキしたり、汗をかいたりする経験はありませんか？これは大きなストレスを脳が感じると危険から身を守るため心身に防御反応を生じさせ、心拍数の増加、血圧の上昇、発汗、食欲の低下などを引き起こさせるためです。そしてこれは、疲労の蓄積へと繋がっていきます。



また、強いストレスを受けると、物事を考えたり判断したりする前頭葉の働きを鈍らせてしまったり、不安や不快を感じ易くなってしまいます。

ストレスは必要？*2*3

ここまでの話ではストレスが私たちに与える悪いことをメインにお話ししてきましたが、外部の刺激を私たちがストレスと受け取ることで、実はあらゆる環境の変化への対応を可能にしてくれているということでもあるのです。

例えば、夏の暑さに負けないように発汗を引き起こしてくれたり、発表や面接の際のプレッシャーに対応してくれたりしています。そしてこれらのストレスを経験することで、私達は厳しい環境や辛い状況に心身が適応できるよう成長していくのです。

ストレスは、上手く付き合うもの*2*3

ストレスは耐えるのではなく、上手に付き合っていくこと、という考え方が大切です。ここでは、ストレスを自覚的に感じた時におススメの、誰でもできる発散法を紹介します：

- 瞑想などをして心をオフにする時間を持つ
- ウォーキングやジョギングに行き周囲の風景や自然を感じる
- お風呂に浸かり適度に汗をかき、ストレッチで身体を伸ばす

自分にとってのストレスを知り、溜めないように対処していきましょう！

* 1 : 桑木共之. ストレス防衛反応を制御する中枢自律神経系. 自律神経57(3).2020

* 2 : 内山 真. 休養・ストレスと精神医学. 日大医誌79 (6).2020

* 3 : 尾仲達史. ストレス反応とその脳内機構. 日薬理誌126(3).2005

文責) 廣瀬聖一郎【理学療法士】