

ストレス

ストレスの原因には、自分では気づかない意外なものもあります。

○身体的ストレスの原因

外的ストレス

病気、パソコン、ゲーム、強風、食品添加物、お酒、たばこ、花粉など



内的ストレス

偏食、運動・睡眠不足、不規則な生活、月経、による身体的変化など

○体の症状

摂食障害、朝起きられない、不眠、疲れがとれない、体がだるい、重たい、肩こり・足がむくむ、立ちくらみ、動悸がする、頭痛がする、便秘、下痢など。



睡眠障害

最近よく眠れない・寝てるのにスッキリしない、などと感じたら、その原因が何なのかを知りましょう。

○代表的な不眠の症状

- ① 入眠障害寝つきが悪く、30分以上経っても眠れない。
- ② 中途覚醒途中で目が覚めて、なかなか寝付けない。
- ③ 早朝覚醒朝早く目が覚めてしまう。
- ④ 熟眠感欠如ぐっすり眠った気がしない。



○主な原因



摂食障害



拒食症と過食症をまとめて摂食障害と呼んでいます。

摂食障害は拒食症の段階で治療をはじめると比較的短期間で治りますが、過食症になると治療が難しくなり、治るまでに何年もかかることもあります。また著しいやせ、身体的合併症で生命の危機を招いたり、

抑うつ状態になり自殺を図ることもまれではありません。



○原因

ストレスや家庭環境、成長期の不安などの心の病気だとされています。また、低血糖症などの身体の問題から引き起こされることも分かってきています。

思春期の女性がほとんど

摂食障害は若い女性に圧倒的に多くみられ
発症の平均年齢は18才前後です。

生理が止まる

拒食症では、真っ先に生理が止まります。規則正しい生理があるためには体脂肪率が約17%は必要です。

むくみがでる

拒食症で見られるむくみの原因は栄養失調による場合
がほとんどです。

まず体力の回復をする

大きく分けると身体的治療と心理的治療があります。心に問題があるため起こってくる病気なので、主体となるのは心理的な治療です。常に心とからだの両方をみて治療を行うことが大切です。

☆摂食障害と向き合う上で大切なこと☆

家族のサポート、励まさない、あせらない、強制しない

摂食障害のメカニズムを正しく知って、自分に合う適切な治療をすることが大切です！

○精神的な症状

無気力、やる気がでない、集中力が続かない、イライラする、不機嫌になる、特に原因がないのにイライラする、物にあたる、人にあたるなど。

○ストレス解消法

呼吸法

ストレスと感じると、知らず知らずのうちに私達の呼吸は浅くなります。
反対にリラックスしているときは、呼吸はゆっくりと深くなります。
ストレスを解消する呼吸法では、ゆっくりと深い呼吸をしていきます。
呼吸をゆっくりと深くすることで、体をリラックスさせてくれる副交感神経系が活発になり気持ちを落ち着かせてくれます。



ヨガ

私たちは、ストレスを感じると体に行動を起こさせる交感神経系が活発になります。
逆に、副交感神経系が活発になると、体をリラックスさせてくれます。
ヨガは、体をリラックスさせてくれる副交感神経系を高めることができる運動なんです！
ヨガをすることで、深い呼吸ができるようになり、体をリラックスさせ気持ちを落ち着かせてくれるのです。体の緊張、筋肉のコリをほぐしていくことで、心も自然とリラックスしていきます。

☆今回は、紅茶と手のツボによるストレス解消法を別紙で紹介します☆

ストレス解消法を見つけるためには、自分なりに合った方法を色々試していくことが大事！
また、ストレスを解消させるためには、活動するときとリラックスするときとのけじめをつけることも大事！



参考文献

- ・ストレス解消法－完璧ガイド 原因・症状・症候群・解消法など <http://stress-zero.net/factor/age.html>
- ・ストレス解消法！学生におススメ心と体をリラックスする方法－悩みの出口 <https://goodlife.com/2016/04/07/stress/>