

おなご先生

“おなご先生”の独り言in診察室

(46)

いよいよ待ちに待った春。春は門出の時であり、新しい生活へのスタートの時期。春風に乘つてウキウキときた人も多ですが、「なぜか気分が晴れん」「落ち込んじゃる」という人もおられへんだーか。そこで今回は気分一新、ストレス吹き飛ばし桜満開、エイエイオー!の巻。

◇ ◇ ◇
今やすつかり日本語として定着した「ストレス」ですが、ストレスとは、一体何でしょう。もともとカナダの生理、病理学者であるハンスセリエが、寒さ、暑さ、外傷、病氣、精神的緊張などが原因で身体に生じた「非特異的生態防御反応」だと言っています。その反応を生

じる刺激を「ストレス」で、刺激で生じた状態を「ストレッサー」と呼びます。ストレッサーには物理的な温度、圧力、環境的な騒音、明かり、空気が汚染、社会的な多忙、責任、借金、肉体的には病気、精神的には失恋、人との別離、人間関係ではトラブル、対人関係などがあります。

◇ ◇ ◇
ストレスが加わるとストレッサーに適切反応を示します。しかし、限度を超えると心や身体のバランスを崩してしまいます。初期に生じる症状は眼精疲労、肩凝り、腰痛、朝の倦怠感、冷え性、胃もたれなど。慢性的になっ

“ストレス吹き飛ばし桜満開、エイエイオー!”の巻

パターンを把握して普段と違う対処方法を思い切つて取ってみること。いつも嫌なことだから逃げておられる人は、たまには真正面から勇氣を出して戦ってみるのもいいでしょう。いつもほとんどは無意識下の世界で事を

処理しているはずなので、やさしい人はどんなタイプかと言えば①ネガティブシンキング(いわゆる根暗の人) ②頑固おやじタイプ



りもお金ではどうにもならない。心の支えとなる人(親友、恋人、親、兄弟、相談者など)に打ち明けてよく話をすることです。人間とは人と人の間に生きてるもので

①話を聞いてあげる②本人に頑張りよう叱咤激励する③専門科に受診させる

ている人は、その強さを自分で客観的に強い、中くらい、弱いと判断できるといいですね。ストレスは1段階・警告期、2段階・抵抗期、3段階・疲労期へと進展していきます。

また、ストレスを感じ

①運動②入浴(ただし熱めの湯)③明日へ向けての仕事の準備(明朝あわてぬために)④関係ないテレビ、雑誌を見て笑う

たこと。忘れちゃならない大切な教訓です) ⑤人と仲良く⑥チャレンジする⑦聞き上手になる⑧相談をする⑨まず行動する⑩発想の転換を図る。言葉が変われば気持ちが変わる、気持ちが変われば態度が変わる、態度が変われば習慣が変わる、習慣が変われば人生が変わってきますよ。最後にもう一つ問題。Q2・寝る前の1時間、何をしたらよいでしょうか?

松江市東忌部町)