



# ストレスと疲労



## ストレスとは？



ストレスとは、人が外部から受ける刺激により、心身に負担がかかった状態(緊張状態)に陥ることです。

### ★主なストレス源

物理的	気温、湿度、気圧、音、光、騒音など
身体的	病気やケガ、感染症、睡眠・栄養不足など
精神的	人間関係、経済状態などの精神的苦痛(不安、怒り、恐れ)など
化学的	排気ガス、化学物質など



この内、最も多いのが**精神的ストレス**です。  
特に**人間関係**からもたらされるストレスが多いと言われています。

### ★ストレスを受けやすい人

<b>性格面</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>強い目標達成意識</li> <li>競争心が高い</li> <li>野心的である</li> <li>時間に追われている</li> <li>気が短くせっかち</li> <li>過敏で警戒的</li> </ul>	<b>行動面</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>早口に喋る</li> <li>集中できず、動き回る</li> <li>食事のスピードが速い</li> <li>一度に多くのことをする</li> <li>イラ立ちを態度に表す</li> <li>挑戦的な言動</li> </ul>

参照：Friedman と Rosenman A 型行動パターン（血液型の A 型と関係はありません）

## 疲労とは？



疲労には身体的疲労と精神的疲労があります。身体的疲労は、筋肉に溜まった老廃物が原因なので、睡眠や横になったりすることにより回復することが出来ますが、精神的疲労は睡眠などでは回復せず、疲労の原因を探り、取り去る必要があります。

## ストレスや疲労が溜まるとどうなるの？



ストレスが溜まりすぎると気分が落ち込んだり、イライラしたりする**心理的症状**が起きたり、お腹や頭が痛くなり、手が震えるなどの**身体的症状**や、遅刻や欠勤・早退、お酒やタバコの量が増えたり、ギャンブルに走ったりする**行動的症状**がみられるようになります。

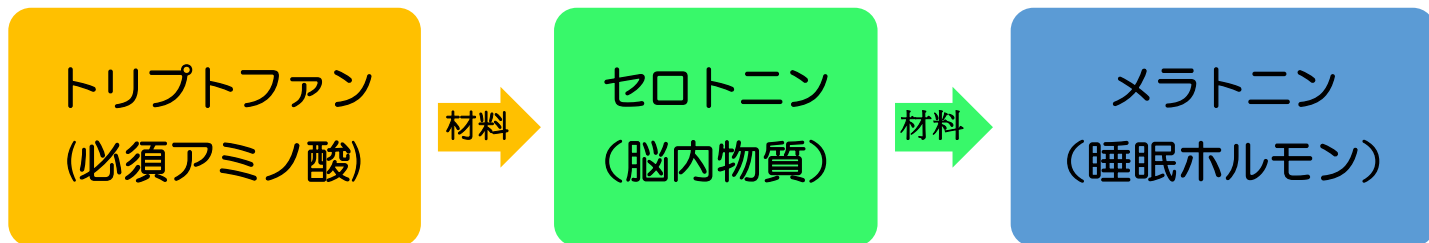
疲労が溜まりすぎると肩こりや頭重感、食欲不振などの**身体的症状**や集中力、意欲の低下などの**精神的症状**が現れるようになります。

適度に休息、息抜きをしてストレス・疲労を溜め過ぎないようにしましょう！

## ストレス、疲労の回復方法



ストレスや疲労の回復には、「トリプトファン」、「セロトニン」、「メラトニン」という物質が重要になってきます。トリプトファンは、体内で作られないため、食事から摂取する必要があります。トリプトファンはセロトニンの材料になり、セロトニンは精神の安定、意欲の向上に働きます。セロトニンからメラトニンというホルモンが作られます。メラトニンは、睡眠の調節に働きます。



### 日の光を浴びよう！



朝日を浴びることで目が醒め、**セロトニン**の分泌が増え、ストレスからの回復につながります。

セロトニンは、精神を安定させる働きがあり、分泌が減ると気分が落ち込みだりします。また、太陽光により体内時計をリセットすることで不規則な生活を改善できます。

### 涙を流そう！



ストレスによる**感情的な涙**には、体内で増えすぎたストレス物質を体の外に排出する効果があります。そのため号泣した後に体内のホルモンバランスが正常化され、スッキリしたという感情が生まれます。

### 睡眠の質を高めよう！



運動をすることで、セロトニンが増え、セロトニンから**メラトニン**という物質が生まれます。このメラトニンには、寝つきをよくする作用があります。質の高い睡眠を得ることができます。運動は一時的に行うのではなく、生活リズムの一つとして継続的に行うことが望ましいです。行う運動は、**ウォーキング**や**ストレッチ**、**サイクリング**などが良いとされています。

また、眠る2～3時間前にはテレビやスマートフォン、パソコンを見るのは避けましょう。眩しい光をみることでメラトニンの分泌を妨げてしまいます。

### ぬるま湯につかりよう！



汗を出す際にはエネルギーを必要とします。熱いお風呂に入ると汗を出そうとしてエネルギーを消費し、疲労が溜まります。ぬるま湯に入ることによってエネルギーの消費を減らし、疲労を最小限に止めることができます。お風呂の温度を**38～40℃**ぐらいに設定し、入浴時間は、**20～30分**までにしましょう。入浴は就寝の2～3時間前がベストです。



まず、食事は主食・副菜・主菜を組み合わせるようにしましょう。不規則な食生活、偏った食事は脳内の栄養不足を招き、感情をコントロールするセロトニンが不足してしまいます。

### カルシウム

牛乳、ししゃも、しらすには、カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは脳神経の興奮を抑える働きがあります。カルシウムの吸収を高めるために一緒にマグネシウムを含んだ食品を摂りましょう。マグネシウムを多く含む食品には、豆類や藻類、魚介類などがあります。

また、牛乳にはセロトニンの材料になるトリプトファンやビタミンB1が含まれる為、情緒の安定化に有効です。

### ビタミンB1

疲れがなかなか取れず、だるさがあり、気力もわからない人はビタミンB1が不足しているかもしれません。ビタミンB1は情緒の安定、集中力、学習能力に深い関わりがあります。ビタミンB1を多く含む食品には、納豆、豚肉、大豆があります。

### ビタミンC

ブロッコリー、ほうれん草、ピーマンなどの緑黄色野菜には、ビタミンCが豊富に含まれています。このビタミンCは抗ストレスビタミンとも呼ばれ、ストレスに対処するために失われるホルモンの合成を補ってくれます。

### クエン酸

りんごやレモンには、クエン酸が含まれています。クエン酸には運動や労働で疲れた体を癒す働きがあります。クエン酸と一緒に糖分を摂ることでその働きを高めてくれます。

### GABA (ギャバ)

GABAは、人の体内を始め、様々な食品に含まれるアミノ酸のことです。ストレス状態にあると、このGABAが減少しがちになります。GABAにはストレスの軽減や脳を落ち着かせた状態にする効果があります。「ストレスを低減する」、「ストレス社会で闘うあなたに」などが書かれたヨーグルトやチョコレートが販売されています。

