



ストレスは万病のもと!? 早めの対策を!

豊かで快適な生活を送ることができ現代ですが、一方で「ストレス社会」とも言われています。今回は、そうしたストレスが体に与える影響について考えてみましょう。

ストレスとは体の防御反応

ストレス(stress)という言葉には、もともと、重圧・圧力・緊張といった意味がありますが、医学の分野では「外的刺激によって発生する体の歪みや変調」であるとされています。

実際に、こうした外的刺激によってストレスが生じると、体内ではそれを解消しようとする防御反応が働きます。そして、防御しきれないほどの過剰なストレスが生じた場合、身体に様々な弊害を引き起こすことがあります。



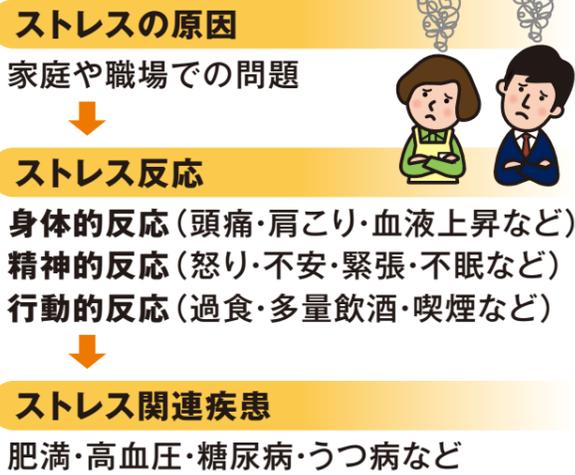
ストレスの3つの反応

ストレスによる体への反応は、身体的反応・精神的反応・行動的反応の3つに分けられます。それぞれの主な症状については次の通りです。

- ① **身体的反応**…頭痛、肩こり、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下など
- ② **精神的反応**…活気の低下、イライラ、不安感、焦燥感など
- ③ **行動的反応**…飲酒・喫煙量の増加、注意力の低下、間違いや事故が多くなるなど

これらは、あくまで初期症状であり、放っておくと気管支喘息や心筋梗塞、糖尿病などといった重篤な病気に発展することもあります。こうした症状の程度が重かったり、長期間続く場合には、早めに医療機関を受診することをおすすめします。

● ストレスが体に与える影響 ●



十分な睡眠で脳にも休息を

自宅で気軽に取り組むことができるストレス解消法のひとつとして、リラックスできる環境を作り、自律神経のバランスを整えることが挙げられます。今回は、睡眠時間の確保と入浴法についてご紹介します。

ストレスと最も関係が深いと言われるのが「睡眠」です。身体の疲れは、横になることである程度は回復できますが、脳を休めるためには良質な睡眠が不可欠です。日常的な睡眠不足によって心身が十分に休まらないと、ストレスに対する防御反応がきちんと働かなくなってしまうます。また、大きなストレスや慢性的なストレスによって自律神経のバランスが乱れると、交感神経が

優位に働き、就寝時に眠気が生じにくくなります。こうしたことから、ストレスと睡眠は互いに影響し合っていると云えます。

入浴によって心身の緊張をほぐす

先述のように、ストレスが溜まると自律神経のバランスが乱れて交感神経が優位に働き、活動的な状態となります。これが続くこと、常に体が緊張状態となり、体調を崩すことになりかねません。

入浴時にゆっくりと湯船に浸かることで、副交感神経が優位に働き、心身がリラックスした穏やかな状態となります。ただし、熱いお湯に短い時間浸かる方法では、体の表面しか温まらず、湯冷めもしやすいので注意が必要です。熱すぎず、気持ちが良いと感じる温度で、ゆったりと入浴を楽しむのがおすすめです。

また、のぼせるのが心配な場合には、半身浴や腰湯といった方法もあります。心臓や肺への負担も抑えられ、身体の芯からじんわりと温まることができます。

過度のストレスは、放っておくと思わぬ病気になる前にも、身体や心のささいな変化に気付く、早期に対処することが大切です。睡眠や入浴などでリラックスしても、症状がなかなか改善しない場合は、医療機関に相談していただくことをおすすめします。



疲れた体をお風呂でリフレッシュ



ゆったりなごみアソート
スキんケアタイプの炭酸ガスの薬用入浴剤。ゆったりなごみ「和風」の4つの香りが日替わりで楽しめるアソートパック。



リラックスアソート
スキんケアタイプの炭酸ガスの薬用入浴剤。リラックスする「洋風」の4つの香りが日替わりで楽しめるアソートパック。



セレクトアソート
スキんケアタイプの炭酸ガスの薬用入浴剤。人気の4つの香りが日替わりで楽しめるアソートパック。



いい湯旅立ちにごり湯の宿
4種類の風情漂う香りと湯色で、にごり湯の温泉気分を楽しめます。