



笑味ちゃんレター

JA鹿児島県厚生連
 地域医療推進部 地域医療推進課
 〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
 TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
 E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
 皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

ストレスに気づこう！



こころの病気の予防にはストレスと上手につきあうことが大切です。心身が送るストレスサインに気づいて、早めにケアをしてあげましょう。

疲れているだけ、気のせい、もう少し頑張ればなんとかなる……など、こころのサインを受け流してはいませんか？



ストレスが大きくなると、こころやからだ、日常の行動面に下記のようなストレスサインがあらわれます。

<p>身体的側面 肩こり、頭痛、動悸、冷汗、手の震え、めまい、胃痛、便秘、下痢、食欲低下、不眠</p> <p>自分自身で気づきやすい</p>	<p>心理的側面 不安、緊張、イライラする、怒りっぽい、落ち着かない、しょんぼりしている</p> <p>明確な形で現れにくい</p>	<p>行動的側面 酒量・タバコの本数が増える、やけ食い、離席が多い、遅刻、休みが多い、ミス、口論、けんか</p> <p>周囲の人が気づきやすい</p>
--	--	---

うつ病やうつ状態に至る場合、心理面より前に身体面から症状があらわれることも多いようです。このようなストレスサインに早めに気づき、自分にあったストレス対処法でこころの病気を予防しましょう。

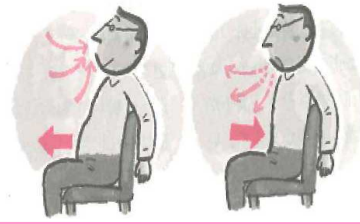
↳ (2011年度第5号掲載)

また、周囲の人は“おやっ？”“なんか最近おかしいなぁ”など「**いつもと違う！**」言動などに気づいたら声をかけてあげましょう。心配な場合は、早めに専門家への相談や受診を勧めましょう。

ストレス解消に！ お手軽・簡単！

腹式呼吸法

腹式呼吸は胸ではなく下腹を膨らませて呼吸する方法。



ストレスを受けたり、緊張したりしているときは、呼吸は浅く速くなっています。場所や時間を選ばずにリラックスできる呼吸法を身につけてストレス解消に役立てましょう。

鼻から静かに息を吸います

このとき、胸からおなか、全身に新鮮な空気が満たされていくのをイメージしましょう。

ゆっくりと口から息を吐ききります

吐く息とともに肩や腕などから力が抜けていくのをイメージしましょう。

この動作をゆっくり繰り返します

息を吸う時間の1.5～2倍の時間をかけて息を吐きます。へその下に両手を重ねて下腹を意識しやすいようにすると、ゆったりとした呼吸がしやすくなる。(吸うことよりも吐くことを意識しましょう。) 参考)心とからだのオアシス 春 2012

《ストレスは胃腸にあらわれる！》

ストレスがあると胃痛・下痢・便秘・ストレス喰い・・・などストレスは胃腸にダメージを与えやすいようです。それに打ち勝つ秘訣は・・・

- アミノ酸(トリプトファン:肉・レバー・かつお・まぐろ・卵・牛乳)
- 抗酸化物質(お茶カテキン・果物・野菜)
- 乳酸菌(ヨーグルト)

これらを上手に組み合わせた簡単レシピをご紹介します！



抹茶プリンヨーグルトソースかけ

材料：4個分

- 卵 100g (2個)
- 牛乳 280ml
- 抹茶 小さじ1杯
- 砂糖 40g (大さじ3杯)
- (ソース：ヨーグルト少々)
- ミントの葉 (お好みで)

<作り方>

ボールに卵・牛乳・抹茶・砂糖を入れよく混ぜる。プリン型に均等に入れ、中火で15分蒸す。器にプリンをあげ、ヨーグルトソースをかける。好んでフルーツジャムを加えて彩りよく！ (エネルギー：132kcal たんぱく質6.1g)