

# 市民病院だより

## ストレスとリラクゼーション



ストレスケア  
トレーナー  
三島 公子

あなたはこのストレス社会でどのようにストレスと付き合っていますか？

ニユースでは毎年3万人を超す方が自殺で亡くなっているという状況が10年以上続いています。そのほとんどにストレスが影響していると言われています。元気に毎日を過ごすためにはストレスを上手にコントロールしていくことが大切です。

### ●ストレスの意味

ストレスはあくす方がいいと思われがちですが、ストレスを感じるからこそ生きていくことができます。

過度のストレスは私たちにとって有害ですが、適度なスト

レスは「人生のスパイス」として私たちの人生を豊かにしてくれると言われています。

### ●ストレスによって起こる病気

ストレスが溜まり続けると様々な病気になりやすくなります。その症状として、憂うつ、不眠、体のだるさ、食欲不振、意欲の低下、自殺企図、呼吸困難、動悸、胃潰瘍、片頭痛、円形脱毛症等があります。

また、性格的には過敏で神経質、何でも徹底してやりすぎる、「すべき」と思い込む方に多いと言われています。

### ●ストレス発散・解消方法

ストレスをコントロールするためには休息、レクリエーション、リラクゼーションが有効であると言われています。

#### ①休息

疲れが溜まる前に意識的に休憩・休息をとりましょう。仕事

中では席を立って少し歩いたり、お茶やコーヒーを飲むなどちょっとした休憩を入れましょう。

#### ②レクリエーション

ストレスを発散させる趣味やスポーツ、行楽などを楽しみましょう。自分の好きなことに打ち込み、日々のストレスから意識をそらすことで一時的に開放されます。

#### ③リラクゼーション

リラクゼーションは筋肉の緊張を解き、精神を安定させます。呼吸法や筋弛緩法、自律訓練法、禅、ヨガ、瞑想などがあります。また、当院で行っているホメオステッチもその1つです。

#### ●自然治癒力を高める

私たちの脳にはホメオスタシスと呼ばれる生命を維持してバランスを保とうとする機能があります。ホメオステッチはこのホメオスタシスが由来となっていて、ホメオステッチとは筋肉をケアしながら脳を覚醒させ癒していきます。体の

可動域に応じて優しく筋肉を動かしていくので痛みはありません。

本来備わっているホメオスタシスを活性化させることで、免疫力や自然治癒力を高め、様々な病気に対する抵抗力が上げてきます。

ストレスいっぱい疲れたと感じる方、夜眠れない方、気力がない方、イライラや肩こり・腰痛のある方は当院のホメオステッチを体験してみてください。

当院のリラクゼーション外来は毎週月・火・水・金の午後と木曜の午前に行っています。受診の際は予約が必要です。事前にご連絡ください。



### 時間外受診をされる方へ

急病等での時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73 - 2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>