

ストレスってよく聞くけれど…??

<ストレスの流れ>

① ストレッサー



・物理的刺激

温度、湿度、騒音、臭い、
痛みの基となる物質 など

・心理的刺激

人間関係のトラブル、
転居・転職、結婚・離婚、
親しい人との死別 など

② 受け手の評価



そのストレッサーは…

1. 有害？無害？
2. 対処できる？できない？

【評価に影響する要因】

個人要因

性格、考え方の傾向 など

緩衝要因(ソーシャル・サポート)

相談相手の存在 など

③ ストレス反応

適切に対処!



ストレス解消♪

対処しないと…

<こころの変化>

イライラ、不安、悲しい、元気が出ない など

<からだの変化>

眠れない、腹痛、胃痛、頭痛、涙が出る、
疲れやすい、風邪をひきやすい など

<行動の変化>

身だしなみが乱れる、口数が減る、
仕事・家事が手につかない、暴飲暴食 など

□ ストレス・マネジメント ～ストレスを上手に管理するために～

1. ストレッサーを減らす
2. ストレスに強くなる

ストレスの原因を排除！但し、ストレッサーを全て排除することは不可能…

- ① 生活リズムを整える(質のいい睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動)
- ② ストレスに気づく(あらかじめ自分なりのストレス反応の出方を知っておく)
- ③ 気分転換(からだが疲れているときは静的な方法[入浴、音楽鑑賞など]、
頭が疲れているときは動的な方法[散歩、運動、旅行など])をする
- ④ 考え方を柔軟にする(完璧を求めすぎない、愚痴を言ってもいい)
- ⑤ ソーシャル・サポートを活用する(愚痴を言える相手、相談できる相手)

□ 医療機関の受診を判断するポイント

睡眠が十分ではない状態(寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める、寝ても疲れが取れないなど)が
2週間以上継続した場合は、速やかに医療機関を受診してください！

□ おすすめの資料

- ① パンフレット「がんばり過ぎていませんか？」
- ② パンフレット「不眠・フミン・ふみん」

ストレスに気づくチェックリストも掲載
睡眠不足にまつわるあれこれ

お気軽に健康生活支援室をご利用ください。



河北総合病院 健康生活支援室

場所: 本院本館1階 利用時間: 月～土 9:00～16:30

(日曜・祝日・年末年始はお休みです)

