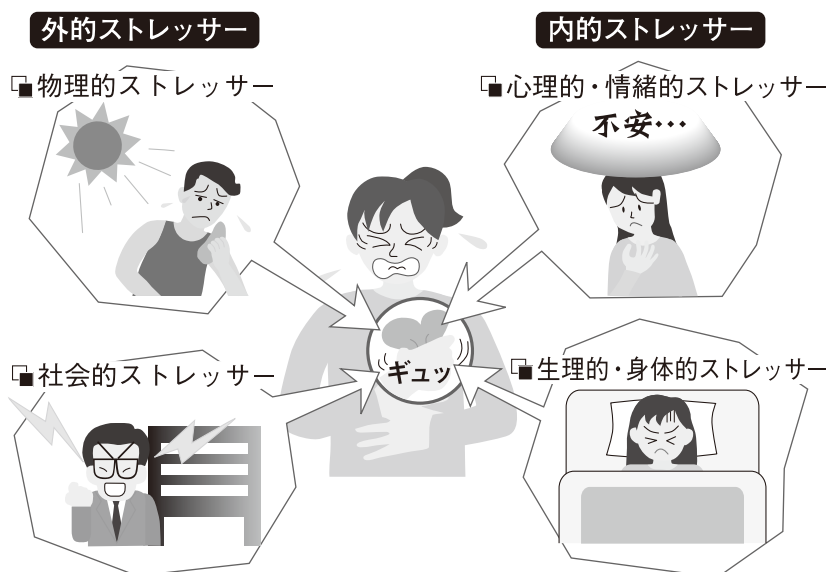


ーストレスの種類ー



ストレスは「外的ストレス」と「内的ストレス」の2つに大きく分けられる。つまり、ストレスは社会や人との交流だけでなく、暑さや寒さなどの生活環境からも生じるのである。このように、私たちは常にさまざまなストレスにさらされているため、ストレスとは切っても切れない生活を送っているということになる。

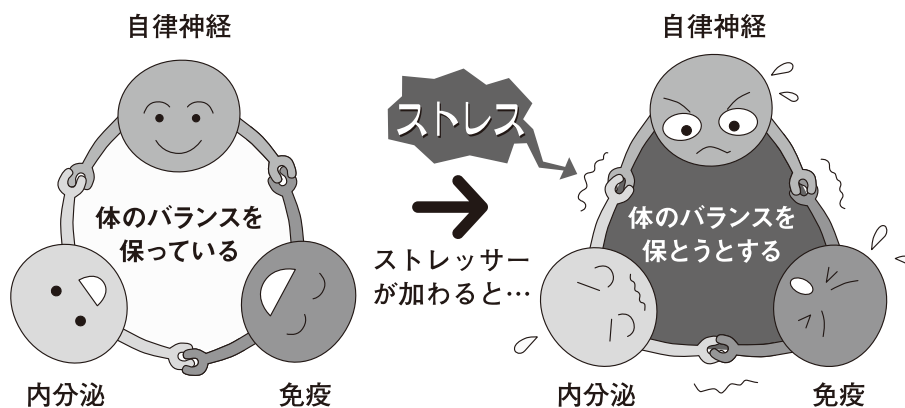
では、これらのストレスが作用すると私たちの体はどうなるのだろうか。

3 ストレスと体の関係

1] ホメオスタシス

私たちの体は、臓器等の働きを調節する「自律神経」、ホルモンの分泌をつかさどる「内分泌」、外部から侵入する異物から体を守る「免疫」の3つの働きのバランスを保ち、自らの体を環境に適応させ、安定させるために「ホメオスタシス（生体恒常性）」という自然に備わった機能を持って健康を維持している。

ーホメオスタシスの3大システムー



(5) 毎日自分の時間を持つ

趣味に没頭する、ゆったりと音楽を楽しむ、お風呂でのんびりするなど、毎日少しでもリラックスする時間が持てるとよい。

2] ストレス解消法

ここでは実践的な方法をいくつか挙げる。

(1) リラックス

心が緊張しているときは、体も緊張している。睡眠や入浴などで体の緊張をほぐすのもよい。

1) 睡眠を十分に取る

心身の疲れを回復させたりストレスを翌日に持ち越さないためには、十分な睡眠が不可欠である。十分な睡眠は、時間よりも質、つまり眠りの深さが問題であり、起きたときの爽快感によって、ぐっすり眠れたかどうか判断できる。日本人の平均睡眠時間は6～7時間ぐらいであるが、睡眠時間が短くてもすっきりと目覚められれば眠りの質がよいといえるし、逆に、長時間寝ても目覚めが悪ければ、質としては不十分ということもある。

ストレスの多い生活をしていると、夜になっても昼間の緊張感や興奮状態が続き、寝付きが悪かったり、眠りが浅かったりして、すっきり目覚めることができなくなる。また、睡眠の乱れは生体のリズムを崩し、さまざまな健康障害のもとになる。ストレスに耐えるために欠かせない副腎皮質ホルモン（コルチゾール）は、朝に最も多く分泌されて1日の活動に備え、昼間から夕方にかけて少なくなり、深夜には最も少なくなる。このような生体リズムを考えると、夜遅くまで起きていることが自らストレスに弱い体をつくっていることになる。さらに、ぐっすり眠らないと、疲労回復を促す成長ホルモンが十分に分泌されなくなるので、翌日も疲労感を感じるようになる。

眠りにつく時刻が不規則なもの、生活のリズムを乱し、睡眠にも影響するので、なるべく毎日同じ時刻に寝るようにする。また、寝室や寝具などの環境を整えたり、昼間に適度な運動をするなど、安眠のための工夫も必要である。

2) ゆっくり風呂に入る

入浴の効果として、次の項目が挙げられる。

- 皮膚を清潔にする
- 血行をよくして新陳代謝を活発にする

ーストレスを強く感じるタイプー

	まじめで几帳面ないわゆる「模範的タイプ」 責任感が強く努力家で妥協知らずの完璧主義者。 最もストレスを感じやすいタイプの人
	頑固で厳格な「自分勝手タイプ」 何事においても、他人の失敗が許せずその怒りがストレスになるタイプ。 自分の思いのままにならないと気が済まないわがままな人や、何でも頭ごなしに決めてかかる人などがこのタイプ
	内向的でおとなしく嫌とはいえない「うなずきタイプ」 嫌なことでもはっきりNOと断れず、後になってもくよくよ悩んだりする自己嫌悪型がまさにこのタイプ。 ストレスがたまるのも当然である
	あれこれ気にしてばかりの「取り越し苦労タイプ」 ついあれこれ心配してしまい、心の休まる暇がないタイプ。 他人に気を使ってばかりいる人もこのタイプである

これらのタイプの人たちは、ほかの人たちに比べるとストレスを感じやすいので、その状態が続くと病気につながる危険性が高いと考えられている。こういった傾向が思い当たる場合は、普段からストレス対策を心掛けるようにしたい。

ストレスをためやすい人たちは、共通の行動パターンをとるといわれている。アメリカで行われた研究に基づいて、先進国において狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患になりやすい人にみられる行動パターンを「タイプA」と呼んでいる。

ータイプA行動パターンの特徴ー

