

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

はっぴい・らいふ

九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野3-2-1
電話 (代) 093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 久野靖治

マイナスイメージが強いけど・・・

ストレスって実は必要？

医師 辻 尚志郎

ハードトレーニングや寒稽古、海水浴などで心も体も鍛えられ強くなる事は誰もが知っていることですが、これはストレス刺激によって抵抗（反応）をおこすからです。貝原益軒の養生訓にも「少しく寒くし、少しく飢えさせれば、子供は丈夫に育つ」とあります。また、冒険、挑戦、興奮といった形でわざわざストレスを求める人が存在し、その経験や情熱を享受する人がいるのも事実です。ストレスは一般には避けるべきものと思われていますが、与え方によっては有益な効果が得られます。

ストレスという名称

ストレスは「ひとつの抵抗に対して作用する力」を表す、工学、物理学分野の言葉でした。1936年、カナダの内分泌学者、ハンス・セリエがネイチャー誌に「ストレス学説」を発表したことから、生理学、医学分野でも用いられるようになりました。

セリエの生涯

セリエの生涯はまさにストレス刺激の連続でした。セリエはいわば母国を失った難民であり、カナダに移住してからは、祖父にも父母にも全然会っていません。しかも音信不通、父は働き盛りで卒中死し、母はブタベストでボランティア活動を続けていましたが、ソ連軍の侵攻の時、弾丸にあたって行方不明になっています。セリエがマギル大学に移った1935年頃はストレス学説への学会からの反発も強く、研究費に事欠いていましたが、隣のトロント大学のバンティング博士（インスリンの発見で1923年にノーベル賞受賞、軍医）に激励され500ドルの援助を受けて感激し、ようやく研究は軌道に乗りました。しかし、第二次世界大戦への出征の途中、バンティング大佐は輸送機の墜落で亡くなっています。セリエは著書である随想集「わが生涯のストレス」の中で『このような大きなショックによる不快なストレスを、研究に没頭することによってより良いストレスに好転させていった。』とさりげない調子で綴っています。

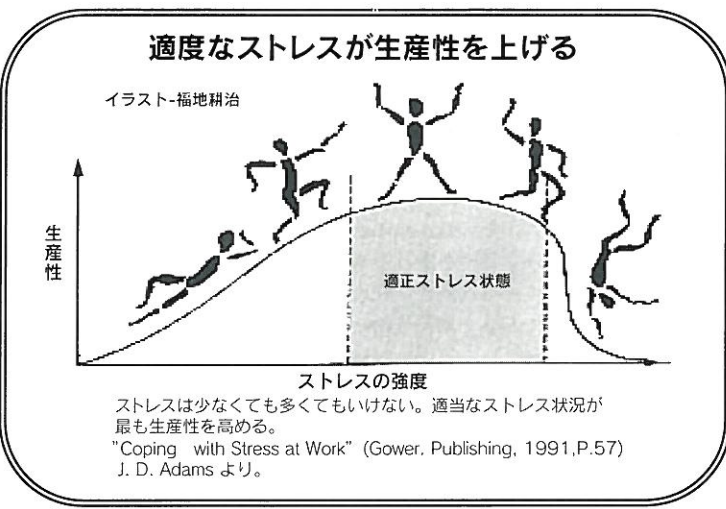
良いストレスと悪いストレス

ストレスはいつも悪者にされていますが、悪いことばかりではありません。ストレスが全くなると人は生きていられません。全くストレスがない状態や過度なストレス状態（悪いストレス）は、心身のバランスを崩し、自分自身や周りの人にまでも悪影響を及ぼすので、十分に注意しなければなりません。そうではなく、日常生活にハリを持たせ、私たちにやる気を起こさせてくれるストレス（良いストレス）もあるので、ストレスは一概に悪いものとは言えないのです。

ストレスの強さと生産性

ストレスの強さと労働の生産性、パフォーマンスの関係をみると、閾値を超えると低下することは当然にしても、極端に少ないストレスでは同様にパフォーマンスは低下してしまいます。丁度よいストレスがあって初めて労働の生産性が維持されます。イラストは人間のパフォーマンスとストレスの強さの関係を示したものです。適度なストレスは、意欲を増強して、仕事の能率を高め、心身の健康を増進させることを示しています。各人にとっ

て、それぞれ適度なストレス状態を維持させることを「ストレスマネジメント」と言います。職場であれば、職場における心の健康についての実態を出来るだけ客観的に把握して、正当な対策に結びつけることが大切になります。



例えば、イチゴが大好物だとしましょう。その大好物のイチゴを長い間食べる機会が無く、久々に食べたとき、嬉しいですよね？しかし、逆に毎日毎日イチゴしか食べるものがなければさすがに嫌になり不愉快でしょう。また、イチゴに対してアレルギーがあれば、イチゴがあなたを病気にしてしまうかもしれません。このようにストレス反応は、受け手の心身の状態によって、良いストレスになるか、悪いストレスになるか、大きく変わってしまうのです。また、同じ状態であっても影響を強く受ける人と、それほどでもない人がいます。

ストレスは人生のスパイス

困難な状況を乗り越えた経験は人に満足と成長をもたらします。その人が自ら乗り越えることができる程度に困難なことで、これを乗り越えたときに、達成感と開放感を感じます。この場合のストレスは良いストレスといえます。しかし、問題が過度に難しかったり、自分の力では解決できなかったり、解決の手段や、助けが得られなかったりして、状況を解決できず、疲労感や絶望感が持続すると、このストレスは健康に悪影響(心身の病気)を与える可能性が高くなります。適度なストレスは私たちの生活には欠かせません。それを踏まえた上でストレスとの付き合い方を考えていくことが必要です。

ストレス解消法 あれこれ

忙しい毎日や、複雑な人間関係の中でたまる“ストレス”。新しい職場環境に入って一段落する5・6月頃に、知らず知らずに蓄積されていた心身の疲れが出てくる新社会人や配置転換された社員の方も増えているそうです。ストレスと上手に付き合うためにも、解消する工夫やストレスに負けないからだをつくる事が必要です。ここでは、ストレスに負けないからだをつくるための「食事」と、簡単なストレス解消法として「音楽」について紹介しましょう。

ストレスに強くなる食事

ストレスに負けない強い体をつくるためには、食生活も大切です。ビタミンC、B1、B2、E、β-カロテン、カルシウムなどは、抵抗力や免疫力を高めるために必要で、ストレスがかかると消耗しやすい栄養素です。これらの栄養素を多く摂れる料理を紹介します。

<ビタミン、カルシウムを多く含む食品>

ビタミンC……ピーマン、ブロッコリー、にがうり、いちご、キウイ
ビタミンB1…小麦胚芽、豚肉、ごま、だいず、うなぎ
ビタミンB2…レバー、鯖、牛乳、干しいたけ、ひじき、アーモンド
ビタミンE……アーモンド、うなぎ、ピーナッツ、アボカド、さんま
β-カロテン……小松菜、にんじん、ほうれん草、にら、かぼちゃ
カルシウム…牛乳、ヨーグルト、小魚、小松菜、豆腐、ひじき

豚肉のしょうが炒め

エネルギー 105kcal 食塩1.1g

紅しょうがを使った炒め物！
豚肉は脂の多いところを使う
時には炒め油を控えましょう。

豚もも肉…200 g

酒……………大さじ1/2

こしょう…少々

もやし……120 g

ピーマン… 40 g

油……………小さじ2

A

紅しょうが…28 g

酒……………大さじ1/2

塩……………小さじ1/5弱

しょうゆ……大さじ1/2

① 薄切りの豚もも肉を一口大に切り、酒・こしょうを加えてよく混ぜ、しばらく置く。ピーマンは縦半分に切り、種を除いて細切りにする。Aを合わせておく。

② フライパンに油を熱し、①の豚肉を炒め、色が変わったらピーマンともやしを加えてさらに炒める。

③ ②にAを加えて、最後にしょうゆを回し入れて、火を止める。

大豆と大根のピリ辛

エネルギー 59kcal 食塩 0.9g

簡単にできる1品です。
常備菜としてもGOOD！

ゆで大豆…120 g

大根…………120 g

豆板醤……小さじ1/2

しょうゆ…小さじ2

ごま油…… 小さじ1

① 大根は皮をむいて、薄いいちょう切りにする。

② 調味料を合わせて、①とゆで大豆を加えてよく混ぜ合わせ、味がなじむまで置く。

かぼちゃのミルク煮

エネルギー 76kcal 食塩 0.4g

さつま芋で作ってもOK。
子供のおやつにもなります。

かぼちゃ…280 g

牛乳…………140ml

マーガリン…大さじ1 強

塩……………小さじ1/5

① かぼちゃは種を除いて、一口大に切る。

② 鍋に牛乳・マーガリン・塩・かぼちゃを入れて強火にかける。沸騰したら火を弱め、沸騰しないように注意しながら、水分がなくなるまで煮る。
(牛乳の膜は取り除かずに煮ると、落とし蓋代わりになる)

※レシピ中のエネルギー、食塩は1人分あたり 分量は4人分

九州健康総合センター

地図

財団法人九州健康総合センター

お問い合わせ先

〒805-0062
北九州市八幡東区平野3丁目2-1
TEL093-672-6210 (健診予約)
ホームページ http://www.kyuken.or.jp

音楽で心のリラックス

ゆったりした音楽や自然の音を聴いて気持ちが良くなったり、疲れが和らいだりした経験はありませんか。ストレス解消に役立つ、癒しの音楽についてご紹介します。

どんな音楽を選べばよいの？

- ♪ 自分の気持ちと同じような曲を選ぶ
例えば…イライラしている時は激しいテンポの曲
何もやる気がしない時はテンポの遅い曲など
- ♪ 心を落ち着かせる曲を選ぶ
- ♪ 少しアップテンポな、前向きな曲を選ぶ

♪いやしの曲のご紹介♪

- リラックスする ♪ 「G線上のアリア」(バッハ)
「アベマリア」(グノー)
- 高血圧を ♪ 「タイスの瞑想曲」(マスト)
鎮める 「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」(モーツアルト)
- ストレスから ♪ 「セレナード」(シュベルト)
胃腸を守る 「ピアノ協奏曲第21番」(モーツアルト)
- 疲れを癒す ♪ 「パヴァース」(フォーレ)
「チゴイネルワイゼン」(サラサーテ)
- 呼吸を整える ♪ 「カノン」(パッヘルベル)
「G線上のアリア」(バッハ)
- 朝の活動開始 ♪ 「交響曲第6番 田園」(ベートーベン)
「春の声」(ヨハン・シュトラウス)
- 不安を和らげる ♪ 「交響曲第41番 ジュピター」(モーツアルト)

音と香りの相乗効果★

いい香りは神経を穏やかにしてくれます。いい香りの中で、気持ちをやわらげてくれる心地よい音楽を聴いてみませんか？

おすすめアロマオイル

【ストレス解消】
レモン、シダーウッド、サンダルウッド

【リラックス・安眠・疲労回復】
オレンジ、タンジェリン、乳香

【集中力アップ】
ペパーミント、ローズマリー、グレープフルーツ

【心の高揚アップ、幸福感】
バラ、ネロリ、カモミール

編集後記…
ストレス解消法は人それぞれである。先日、九健センターの職員を対象に、「あなたのストレス解消法は？」というアンケートを実施した。ベスト3をみると、1位は“アルコール”、2位は“食事”、3位は“TVや映画、音楽鑑賞”と“おしゃべり”だった。人間の3大欲求の一つでもある“食欲”は、ストレス解消にも役買っているようである。飲み食いする時は、一時的に嫌な事も忘れられるのかもしれない。
過去の国民栄養調査で、「ストレスを感じる時、食事に明らかな変化がありますか」という質問があった。男性は、ストレスを感じると食事が少なくなる人が多く、体重が減る人が多かった。しかし、女性はストレスを感じると食事が多くなる人が多く、体重が増える人が多かった。
食欲には、「本能的食欲」と「精神的食欲」があり、前者は生命を維持するための欲求で、後者は感覚器からの刺激によっておこる欲求である。“別腹”と言い訳しながら食べるのは、「精神的食欲」が大きい。自分の食生活を振り返ってみると、「ストレス解消のため」と、かこつけて“別腹”の多い事…。ストレスは減っても、体脂肪は増える一方である。 Y.S.