



問屋町 第51号

すこ 健やかLetter



発行日：2020年9月28日 発行元：協同組合青森総合卸センター

長引くコロナ禍で、不安やストレスを抱えながら日々過ごしている方は多いのではないのでしょうか。そこで今回は、私達の心と体を蝕む「キラーストレス」についてお伝えします。新型コロナだけでなく、ストレスからも自分の心身を守りましょう。



あなたを蝕むストレスの正体

~キラーストレス~



病を引き起こしたり、悪化させたりして私達の命を脅かす「キラーストレス」。このメカニズムが最新の研究により明らかになってきました。自分が抱えるストレスを把握して、効果的なストレス対策を実践しましょう。

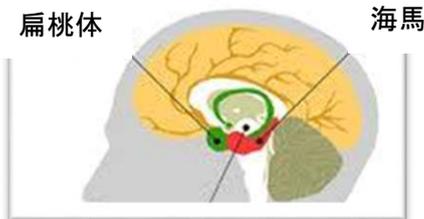
これさえ押さえればバッチリ キラーストレス

- ① ストレスホルモンの分泌や自律神経の興奮で、心拍数の増加や血圧の上昇が起きることを「ストレス反応」と言います。これが暴走すると、脳卒中や心筋梗塞、大動脈破裂を引き起こしたり、ガンが悪化したりします。このような、命をも奪うストレスをキラーストレスと呼びます。
- ② キラーストレス解消に効果的な対策として有酸素運動の他、現実に関心を向けて今の自分を見つめる「マインドフルネス」、そして、自分のストレスを客観的に観察して自分なりの対策を立て実行する「コーピング」等があります。

詳しくは裏面をご覧ください。

キラーストレスがもたらす病

扁桃体



海馬

脳の扁桃体が不安や恐怖を感じると、ストレスホルモンが過剰に分泌されたり、自律神経が興奮したりし、心拍数の増加や血圧の上昇といった「ストレス反応」が起こります。一つ一つは小さくてもこれらが重なると、ストレス反応が暴走して心身を傷付けるキラーストレスになります。

この状態になると、心臓の筋肉を流れる血液が減少し、心不全を引き起こしたり、血管が破壊され、脳卒中や心筋梗塞、大動脈破裂を引き起こしたりする他、ガンが悪化したりします。また、脳の海馬が損傷し、認知症やうつ病につながる可能性があることもわかってきました。

ストレスが関係する病気

じんましん アレルギー
胃炎 胃潰瘍
十二指腸潰瘍
脳卒中 心筋梗塞
大動脈破裂 糖尿病
エコノミークラス症候群
認知症 うつ病 等

キラーストレスに有効な対策



ストレスの原因を避ける

笑う

サポートを得る

運動



少し息があがる程度の早歩き等の有酸素運動を、1回30分週3回はしましょう。自律神経の興奮が抑えられます。

マインドフルネス

今この瞬間に心を向け、あるがままの自分を観察しましょう。

マインドフルネス瞑想



- ① 背筋を伸ばし、両肩を結ぶ線がまっすぐになるように座り、目を閉じます。
- ② 呼吸をあるがままに感じます。
- ③ 湧き出る雑念や感情に囚われない。
- ④ 身体全体で呼吸し、身体の外にも注意のフォーカスを広げます。
- ⑤ 瞑想終了。

コーピング



自分のストレスを客観的に観察し、自分なりの対策を行いましょう。

- ① 自分なりのストレス対策を100個リストアップします。
- ② 実際にストレスがかかった時、どういふストレスなのか客観的に観察。
- ③ そのストレスに見合った対策を実行します。
- ④ その結果、ストレスが減ったかどうかを自分で判断します。(まだストレスを感じるようなら、別な対策に切り替える等します。)