

ストレスをためすぎない ようにしていますか？

健康の習慣

過度なストレスを感じると
どんなことが起こるでしょうか？

- ① 気分の低下 ② がん
- ③ 心臓疾患 ④ 高血圧



答え 全部です

過度の不安・恐怖・怒りなどの感情は、自分自身を守る防衛本能を刺激し、気分の低下となって現れます。さらに怖いことは、ストレスによってがん、心臓疾患、高血圧などの原因となることがわかっています。



4択クイズ

ストレスは自分では気がつかないうちにたまり、気がついたときには、かなり追い込まれていることが多いようです。

ストレスをためすぎた時におこる、
危険な症状はどれでしょう？

- ① 金欠症状 ② うつ症状
- ③ 禁欲症状 ④ 変身衝動



答え

② うつ症状

気になった場合には、信頼できる周囲の人に相談する。睡眠がしっかり確保されており、眠れない・途中で何度も起きるなどをチェックし早めの専門家への相談をお勧めします。



ストレスを解消する方法

ストレスを解消する方法は、大きく2つです。

- ① ストレスの元となっている
ストレスを排除する。
- ② それができないときは、
ストレスから**逃げ**ましょう。



ストレスの発散方法

発散方法には注意が必要です。

過度の飲酒
ショッピング
ギャンブル
→
依存性の
危険あり



ストレス解消法を考えよう

全世代男性(12-85歳)のストレス対処法(多い順)

- ☐ 趣味・スポーツに打ち込む
- ☐ のんびりする
- ☐ テレビを見たり
ラジオを聞いたりする
- ☐ 買い物をする

睡眠、入浴、旅行、美食なども効果が見られています。



ストレス解消法を考えよう

全世代女性(12-85歳)のストレス対処法(多い順)

- ☐ 人に話す
- ☐ テレビを見たり
ラジオを聞いたりする
- ☐ のんびりする
- ☐ 買い物をする

