

くすりと健康のはなし

薬包紙

し

第59回

一般社団法人岐阜県薬剤師会
医薬品委員会薬食同源グループ 委員

田中孝治



私達は、日常生活でストレスという言葉をよく使います。職場での人間関係、病気、離婚など生活の中でストレスとなる事柄は多く存在します。しかし、これらはストレスそのものではなく、ストレスの反応を引き起こすものでストレスサーと呼ばれています。

例えば、いつも小言を言う嫌な上司がおり、ある人の胃の具合が悪くなつたとします。この場合の上司がストレスサーであり、その人が配置転換されても胃に悪い状態が続くような心理的な体験や生理的な反応をストレスと呼んでいます。ストレスは強い緊張の結果、病気に対する抵抗力を少なくし、自律神経を狂わせ病気や事故を引き起します。

労働安全衛生法ではメンタルヘルスの不調を未然に防止するために、労働者50人以上の事業所では2015年12月から毎年1回、ストレスチェックの検査を全労働者に実施することが義務づけられました。

肩や首筋がこる、前日までの疲

れが朝まで残っている、動悸・息切れ、食欲がないなどの身体面の項目や何もする気がしない、イライラする、くよくよすることが多い、他人の目が気になるなどの精神面の項目の内、該当する項目があればストレスからうまれていることが多いので要注意です。

ストレス

また、身体と心は密接な関係があるので身体の状態を良好に保つことは心の健康にも繋がります。タンパク質やビタミンB1、ビタミンC、カルシウムはストレスに強くなる栄養素なので摂取することが大切で、ウォーキングや水泳などの全身運動を継続的に行ったり、正しい姿勢を保つことも効果的です。周りの環境を整え、12時前に眠ると効果的な睡眠が得られます。ハーブの香りが疲れを癒し、お風呂でストレスの解消ができます。疲労にはラベンダー、ローズが効き、不眠にはカモミール、ラベンダーが効果的です。

先ず、生活習慣を改善することが重要で、改善がみられない場合又は症状が重い場合には、お薬を用いることがあります。