

「眠る・笑う・泣く」で ストレスをリセット

過度のストレスは、さまざまな病気のきっかけになるだけでなく、病気の症状を悪化させてしまうことがわかっています。

たまっているストレスを一時的に軽減したり、なくしてしまう「脳内リセット」を行うことで、からだにもともと備わっている“自然治癒力”を高めることができます。

病気を予防するためにも、自分がどれだけストレス状態にあるかを知り、早めにストレスをリセットしてみてください。



1 ストレスとは

私たちのからだには、たとえ環境が変化しても、体温や脈拍、血圧など生体の状態を一定に保つはたらき（ホメオスタシス）が備わっています。このホメオスタシスを乱すものを医学的には**ストレッサー（ストレス刺激）**といい、それをもとに戻そうとするからだの反応を**ストレス（ストレス反応）**といいます。けれども一般には両者を区別せず、まとめて「**ストレス**」と呼んでいます。

ストレスは、身体的ストレスと、精神的ストレスに大きく分

けられます。現代では、対人関係や生活環境の変化、将来への不安などに起因する精神的ストレスが増大しており、社会問題にもなっています。

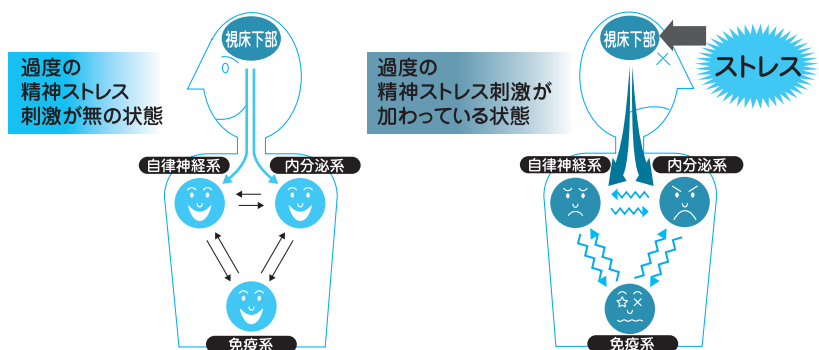
もっとも、精神的ストレスのすべてが悪いわけではありません。回復可能な弱いストレスであれば、**繰り返し受けることで抵抗力がつき、ストレスへの耐性を高める**ことができます。ストレスに強い人、弱い人がいるのは、このストレス経験の差によるものなのです。

2 日常生活の中でできる「脳内リセット」

脳が発達した人間は、思い悩み、考えてしまうがゆえ、精神的ストレスが生じ、そして増幅してしまいがちです。けれども、からだには精神的ストレスに対する防御するシステムがしっかり備わっています。それは、**脳のスイッチをオフにする「睡眠」**です。適度に運動したり就寝前にぬるめのお風呂に浸かるなどして快眠を得ることで、脳を休ませ、たまったストレスをリセットすることができます。

また「**笑う**」ことも大変有効です。過度のストレスを受けると、ホメオスタシスを維持している神経系、内分泌系、免疫系という3つの系のネットワークに乱れが生じますが、落語を聞いたり、コメディ映画を観るなどして、心から楽しく笑う時間をもつことで、精神的ストレスを一時的になくしたり軽減することができ、乱れていた3つの系が正常に戻

* 神経系、内分泌系、免疫系の乱れるしくみ項目 *



視床下部に過度の精神的ストレス刺激が伝わると、その情報が神経系、内分泌系にも伝わり、その結果、免疫系をまき込んでこれら3つの系が異常反応し、さらに調和の乱れも増大する。

ることが実験によりわかっています。これが「**脳内リセット**」の効果です。

音楽や読書、スポーツなど、自分が楽しいと思えることに熱中することでも、脳内リセットははたらきます。要は、気持ちがそのことに強く引き込まれ、思い悩んでいることを忘れられる時間をもつことが大切なのです。

3 笑えないときは、泣いても効果がある

とはいえ、深刻な精神的ストレスを受けている人ほど、心から笑ったり、趣味などに没頭することは難しくなります。

笑えないときには無理に笑う必要はありません。私たちのからだは、笑うに笑えない過度な精神的ストレスに追い込まれた場合、「泣く」ことによって対応しようとします。**泣くこともまた、ストレスに対する防御システムの1つ**であり、笑うこと以上に「脳内リセット」効果があることが実験であきらかになっています。まずは思いっきり泣いてみることです。

涙を誘う映画や舞台などを見に行くのもいいでしょう。そうして気持ちに少し余裕が生まれてきたら、笑えばいいのです。



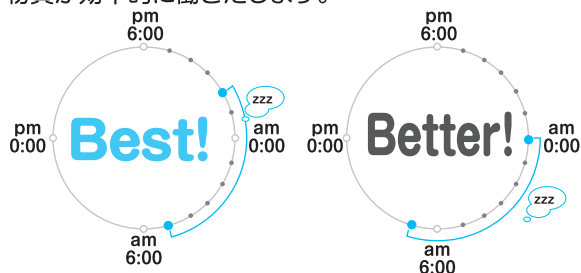
人のからだには自然治癒力が備わっていますが、過度なストレスはその力を阻害してしまいます。「眠る・笑う・泣く」ことでストレスをリセットし、ぜひ本来の自然治癒力を取り戻してください。

*健保連「すこやか健保」(vol.751)より抜粋

～こんなこともストレス解消に～

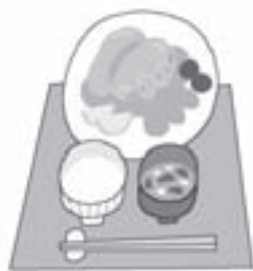
1 毎日6時間以上は睡眠をとる

睡眠中は疲れた脳や体の細胞を回復させる疲労回復物質が効率的に働きます。



2 食事をしっかりとる

バランスのよい食事をとることが基本です。近年の研究で疲労回復に効果がある成分が分かってきました。たとえば鶏のむね肉に含まれるイミダペプチド、黒酢や梅干、レモンに含まれるクエン酸などです。



3 軽い運動

適度な運動は有効な疲労対策。筋肉をほぐしたり血行を良くしたりする他、ストレス解消にもなります。



4 緑の香

緑葉に含まれる「青葉アルコール」、「青葉アルデヒド」と呼ばれる成分は疲労回復に効果があります。



5 半身浴で神経を休める

半身浴か足湯がおすすめ。35～40度くらいのぬるめの湯に15分くらいが目安です。



6 気分転換で脳の疲れをとる

なにか別のことをすること。仕事の合間におしゃべりをする、目をつぶる、オフィスでなら窓の外の景色を眺めるだけでも効果があります。

