

# おおこうちだより No.80

～ストレスについて～

## ◆ ストレスとは？

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと

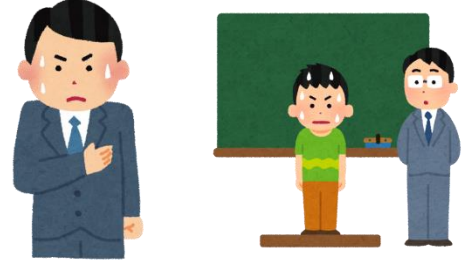
## ◆ 外部からの刺激とは？

環境的要因：天候、騒音

身体的要因：病気、睡眠不足

心理的要因：不安、悩み

社会的要因：人間関係がうまくいかない、仕事が忙しい



つまり、日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になります。

意外にも進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化であり刺激なので、ストレスの原因となることもあります。

## ◆ ストレスがかかると血糖値が上がる!?

ストレスがかかると交感神経が刺激されて、血糖値が上がるホルモンが分泌されます。

そして、ストレスがかかる状態が長く続くと、インスリンが効きにくくなります。

その結果、血糖値が上昇してしまいます。

## ◆ 交感神経が活発になったときの身体の様子

気分：緊張・興奮

血圧：上昇

体温：上昇

筋肉：緊張

呼吸：早い

消化：抑制

発汗：増加

血管：収縮



交感神経は『闘うか逃げるか』という時の神経とされています。

我々人類は太古の昔、野生動物を狩って生活していました。

交感神経は身体を『闘う』or『逃げる』状態に瞬時に変化させます。

現代では野生動物と闘うシーンは滅多にありませんが、代わりに会社でのプレゼンや受験競争など様々なストレスにさらされるようになりました。

## ◆ おすすめストレス解消法

環境を変えてみる

運動をする

休養をとる

趣味や娯楽をもつ

主治医や専門家に相談する



ストレスがかかり続けると、糖尿病を発症するリスクが上がるというデータがあります。

上手にストレスを解消して、毎日を健康的に過ごしましょう。

