

- 一昨年5月に、くも膜下出血で倒れ入院しました。今は回復して主婦として日常生活に戻っていますが、時々不安になることがあります。ストレスが溜まってきたことが自分で分かるようになるには、どうしたら良いのでしょうか。

ストレスには、物理的なストレス、生理的ストレス、心理的ストレスと3つに分けられます。まず物理的なストレスには、寒さや暑さ、気圧の変化、怪我、騒音や振動などが当たります。生理的ストレスには、過労や睡眠不足、栄養不足などが当たります。そして、心理的ストレスには、人間関係のトラブル、精神的な苦痛や緊張、不安、恐怖、怒り、悲しみなどがこれに当たります。

適度なストレスは、良い緊張や集中、意欲、達成感、幸福感などを得るために必要です。しかし、自身の許容量以上のストレスは、心と体に悪影響を及ぼしてしまいます。ストレスが溜まってくると、頭痛や胃腸症状、動悸や不眠、意欲の低下や疲労倦怠感など、身体的にも精神的にも様々な症状として現れてきます。



自分の体調は自分自身が一番よく分かります。ストレスによる自分の体調変化を感じて頂ければ、ストレスのかかり具合も分かるのではないのでしょうか。



不安に思われる気持ちは大変良く分かります。しかし、過度に考えて気にしたり、不安に思い込む事自体がストレスになってしまうこともあります。病気には必ず原因があります。なぜ一昨年、くも膜下出血を起こしてしまったのか、何が大きな原因になっていたのかをきちんと捉える事が大切です。捉えることで、食事の栄養バランスや、生活習慣、不足している必要な成分があれば補う等の養生や改善ができます。そして、自分で理解して日々養生・改善できるように毎日を積み重ねて頂ければ、それが安心感にも変わり、不安なストレスは軽減できるのではないのでしょうか。

もしよろしければ、お気軽にツルが薬局のスタッフまでご相談下さい。