



ストレスと上手につきあいましょう

甲南医療センター 神戸市認知症疾患医療センター 公認心理師

みなさんは日常生活でストレスを感じることはありますか？コロナ禍でストレスを感じている方や、人間関係や家族の介護で悩んでいる方もいるかもしれません。今回はストレスを知って、上手につきあっていくためのお話をしたいと思います。

▶ ストレスとは？

ストレスとは物体の外側からかけられた圧力によって歪みが生じた状態を言います。ストレスを風船に例えてみると、風船を指で押さえる力をストレスサーと言い、ストレスサーによって風船が歪んだ状態をストレス反応と言います。ストレスサーには、暑い寒いなど「物理的ストレスサー」、有害物質、タバコなど「化学的ストレスサー」、仕事や介護など「心理社会的ストレスサー」があげられ、生活のさまざまな場面がストレスサーになります。



▶ ストレスを感じた時の反応

 ストレスが大きくなるとからだや心、行動面に次のような反応があらわれます。

身体的側面…

頭痛、胃のむかつき、
便秘・下痢、肩こり、不眠

心理的側面…

イライラ、憂うつ、不安、
緊張、罪悪感、孤独感

行動的側面…

暴飲暴食、ミスをする、遅刻や欠勤、
笑わない、対人交流を避ける

これらのストレス反応が長く続く場合は、ストレス状態に陥っているサインかもしれません。自分のストレスの程度や内容について理解しておきましょう。また、普段の生活を振り返り、ストレスと上手につきあうための工夫を試みることをおすすめします。

ストレスの対処方法



● 毎日の生活習慣を整えましょう

バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが自分自身を保つことに繋がります。

● 考え方・捉え方を変えてみましょう

不安を紙に書き出して心の中を整理してみましょう。また、過去に辛い状況を乗り越えるのに役に立った考え方を思い出したり、家族や友人の行っている方法を試してみましょう。

● 自分の楽しみをもちましょう

趣味に打ち込んだり、散歩・身体を動かすなど楽しむ時間をもちましょう。辛いことから離れる時間も必要です。

● 心をリラックスさせる方法を身につけましょう

入浴、ストレッチ、軽い運動など適度に行い、自分なりのリラックス方法を考えてみましょう。

● 一人で抱え込まずに周囲の人に相談しましょう

身近な信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。こころと体の症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。ストレスと切り離して生活を送ることは難しいと思いますが、自分なりの対処方法を試してストレスと上手につきあいながら日々の生活を送っていきましょう。



リラクゼーション法を紹介

10秒呼吸法

訓練の姿勢

- 椅子に座り、背もたれに軽くもたれ、背中は少し緩める。
- 膝の角度は鈍角で、少し前に足を投げ出す。
- 手は手のひらを上に向けて太ももの上に置く。
- 軽く眼を閉じる。

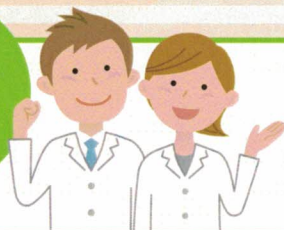
- ① 初めにすべて吐き出してお腹をへこませる。
- ② 「1・2・3」で鼻からゆっくり息を吸う。
- ③ 「4」で息を一旦止める。
- ④ 「5・6・7・8・9・10」で口から細く長く息を吐き出す。

～②から④をしばらく繰り返す(2～3分ほど)～

- ⑤ 両手をグーパーしたり、肘の曲げ伸ばし、背伸びをして体に力を戻す。



もの忘れ 一問一答!!



今回からはじまりましたこのコーナー。
外来や相談で頂く質問にお答えしていきます。

Q

最近、父が同じことを何度も聞いてきます。「エアコンが壊れている」と1日に何度も電話をかけてきます。家に行って確認しますが、特に異常はありません。そういえば、最近、携帯電話で電話をかけてこなくなりました。先月、機種変更したところなのですが…。認知症の検査を受けてもらいたいのですが、何をすればいいですか？



A



ご家族がまず認知症を疑われる場面ですね。特に年末年始など帰省のタイミングで発覚することが多く見られます。認知症の検査は1日で済むものと、数日かける精密検査があります。ご本人の状態やご家族の希望によって選択してください。どちらも神戸市では助成制度があります。また、病院によって出来る検査が異なりますので、詳しくは神戸市認知症診断のホームページで確認してみてください。受けたい検査・病院を決めたらかかりつけ医の先生にご相談してから予約を取ってください。甲南医療センター認知症疾患医療センターでは予約の際にかかりつけ医の紹介状が必要になります。

● 回答者：精神保健福祉士 ● 神戸市認知症診断助成制度ホームページ <http://www.kobe-ninchisho.jp>

募集

もの忘れ一問一答にご質問されたい方は認知症疾患医療センターまでお寄せ下さい。匿名で質問可能です。また、介護されている皆様の体験から生まれた「介護のコツ」を教えてください。お待ちしております。



認知症の鑑別診断・ご相談は…

甲南医療センター 神戸市認知症疾患医療センター

直通電話：078-857-8720 平日 9:00～12:00 / 13:00～16:30

※完全予約制です。初診のご予約には、かかりつけ医の紹介状が必要です。
神戸市認知症健診(第1段階)の医療機関から精密検査が必要と言われた方も予約可能です。

