

2020年3月吉日

健保だより 45

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

柔らかい日差しに春の訪れを感じる3月となりました、春はストレスを溜め込みやすい季節でもありますので、皆様、体調管理には十分気をつけて下さい。

この時期は、人事異動や昇進など、社会生活の面で大きな変化を迎える季節です。新たに始まる日々に期待が膨らむ一方、変化には不安や心配ごとがつきものです。年度末ならではの忙しさ等も加わって、普段よりストレスを溜め込みやすい時期であるとも言えます。

そんな時にこそ気をつけたいのが、心の健康『メンタルヘルス』です。忙しさや不安は目に見えないストレスとなって、あなたの身体にも悪影響を与えることがありますのでご注意ください。

ストレスと言うと心労や過労など、嫌なことや辛いことをイメージする人が多いかもしれませんが、嬉しいことや楽しいことも含めて、日常の様々な出来事がストレスの要因になります。例えば、職場では「人事異動」「昇進」「長時間労働」「人間関係のトラブル」等々、プライベートでは「住環境や生活の変化」「結婚や出産」「家族の病気」等です。

適度なストレスは人間的な成長を促すものですが、ストレスが過剰になると、メンタルヘルスの不調を招くだけでなく、身体疾患のきっかけになることもあります。

強いストレスが長く続くと身体を安定した状態に保つ様に働く自律神経や内分泌系に異常が生じて血管に負担がかかり、コレステロールなどの血中脂質の異常や、心筋梗塞、脳梗塞の原因となる血栓ができやすくなる等、血管病のリスクが高まることが知られています。

この様に恐ろしいのは、強いストレスは、時に心筋梗塞や脳卒中といった命に係わる病気の引き金になることがある点です。

例えば何か試験を受ける際などには、脈が速くなったり、血圧が上がったりしますが、これは「失敗しない様に」という心理的な刺激が脳から心臓に伝わるために起こるものです。軽いストレスでもこうした身体変化が起こるのですから、特に動脈硬化症や心臓病といった持病のある人が強いストレスを受けた時に、脈拍が増加し、血圧が急上昇して、狭心症発作（胸痛）や心筋梗塞を起こすケースもあります。

また、脳卒中の最大の要因は高血圧なので、強いストレスが発症の引き金になることが十分にあります。

そこでストレス対策の基本ですが、大事なのは先ずは自分のストレスに気付くことです。ストレスによって現れる心身の様々な変化を『ストレス反応』と言い、身体面（肩こり、目の疲れ、疲労、頭痛自律神経の乱れ）・心理面（不安、落ち込み、イライラ、不眠、怒り）・行動面（生活の乱れ、暴言暴力、暴飲暴食、飲酒量の増加、喫煙量の増加）に現れることがあります。自分のストレス反応に気付いたら、休養や気分転換をするなど早めのセルフケアでストレス解消を促すことが、メンタルヘルス不調の予防、更には血管病をはじめとした身体の不調を防ぐことにも繋がりますので意識してみてください。

余計なストレスをウイルス共々吹き飛ばし、元気に令和元年度を締め括りましょう！

以上