



健康だより

第81号 2022年 3月

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087



環境の変化や季節の移り変わりに伴い、ストレスが溜まって調子を崩した経験はありませんか？
ストレスを溜めこみ過ぎないコツは「自分のストレスに気づく」ことです。ストレスが増幅してしまう前に早めに相談、対応しましょう。

3つのストレスサイン

こころの面

悲しみ、憂うつ感
不安感、イライラ、緊張感
無力感、やる気が出ない



体の面

食欲低下、痩せてきた
寝つきが悪い
朝早く目が覚める
動悸、血圧上昇
手や足の裏に汗をかく

行動の面

消極的になる
他人との交流を避ける
飲酒、喫煙量の増加
身だしなみに気を遣わない
落ち着きがない

上記のような症状が2週間以上続く場合は早めに相談してください

ストレスは顎関節症、慢性蕁麻疹、
気管支喘息、高血圧、胃・十二指腸潰瘍などの
病気の一因となるとも言われています。
ストレスが長く続かないよう、早めに対処したいですね。



ストレスへの対処方法



① ストレスの軽減・緩和

- ◇ 自分の不安感や怒りなどの感情を周囲の人たちに聞いてもらう
- ◇ 周囲の人たちの協力を得てストレスの原因を解決する
- ◇ 趣味や生きがいでストレスを発散する



② 専門機関への相談

自分で解決できない問題はひとりで抱え込まずに相談を。

- 仕事のことで行き詰まった時→同僚や上司
- 心身の異常→医療機関(医師へ相談)
- 金銭に係る法的問題→法律の専門家



専門家に相談することで問題解決の糸口を見出すことが期待できます

新型コロナの影響もあり外出が出来ない、
以前より他人と関わる機会が減った等、
思うように息抜きが出来なかったり、不安や悩みを抱えた
ままの状態の方もいらっしゃると思います。
体の不調や悩みは早めに薬局に相談してください

