



ストレスはどうしてたまるの

外からのいろいろなしげきが、ストレスの原因

わたしたちは、毎日のくらしの中で、さまざまなしげきを受けています。中には、楽しいしげきもあるのですが、心や体に悪いしげきもあります。

たとえば、テストが近くある、父母からきつくしかられた、家族が病気などの心のなやみやいらいら、きん張、心配などがあるときです。

また、心の問題ばかりでなく、気温の変化や、けがをしたり、音がうるさかったり、虫にさされたなどのしげきもあります。こうして、心や体にえいきょうを与えるのがストレスです。このようなしげきが加わると、体の中の神経やホルモンが、体を正常にしようとはたらくため、血管が上がったり、血管が縮んだりします。

こうして、高血圧、動脈硬化、心筋こうそくなどの病気を起こします。

ストレスは気分を変えてなおす

こうした病気の原因になるストレスは、なるべくはやく解消することが大切です。

そのため、好きな音楽をきいたり、ごろねをしたり、友だちとおしゃべりをしたりして気分転かんをはかったりします。また、何でもいから、自分のしゅ味の時間をとって、気分を変えることが大切です。(監修 保志 宏)

