

元気に楽しく健康づくり

「サクセスフルエイジング」(6)

ストレスと上手に付き合う

あいち健康の森健康科学総合センター(あいち健康プラザ)

健康開発部長(医師・医学博士) 平川 仁尚



人は誰しもストレスなしで暮らしていくことはできません。ましてや高齢になると、病気、親しい人との別れなど、ストレスがかかる機会が多くなります。そうしたストレスを短期間で上手く処理できなければ問題ないのですが、長期間にわたると、健康を害したり、体内の老化が加速したりします。つまり、長期ストレスに晒されることにより、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病やうつ病を発症する危険性が高いといわれています。

ストレスを受けた際、「ストレスホルモン」が体内で分泌されますが、このホルモンは、一般的にステロイドと呼ばれている薬と同じような作用があります。つまり、長期間にわたるストレスは、ステロイド薬を長期間飲み続けている状態といえます。そのステロイド薬の副作用は、血圧や血糖の上昇、抑うつ、不眠、免疫低下など全身にわたります。また、ストレスは自律神経にも作用します。つまり、ストレスに対する自律神経の反応には、「ストレス反応」と「リラククス反応」の2種類があり、前者は戦闘モード、後者は文字通りリラククスモードの状態へとスイッチを入れられます。交感神経の優位な状態が持続すると、倦怠感や不眠、頭痛、動悸や息切れ、イライラや気分の落ち込み、不安感などの心身の不調が多く見られます。さらには、ストレスを受けた際に健康に悪い対処行動、例えば食べ過ぎてしまったり、お酒を飲んだり、人によっては煙草の本数が増えてしまったりといった行動



「雨に濡れるって、意外と気持ちいい」と考えてみるものではないでしょうか。

をしてしまいがちです。

ストレスを解消する方法としては、よく眠ること、目を閉じて何も考えない(瞑想)、深呼吸する、ストレッチや軽い運動をする、友人と話すなどがあるかと思いますが、ストレスの原因となっているものに対する捉え方を変えてみるというのもよいでしょう。ストレスを軽減できる思考法の例として、私は講演の時によく「コップに半分入った水の話をします。「水が半分しか入っていない」と見るか、「まだ水が半分も残っている」と見るかによって、ストレスの感じ方が大きく変わるといっています。また、傘を持っていない状態で雨が降っていたとしましょう。そんな時、雨宿りができる場所があるか問題は解決し、ストレスを感じずに済みませんが、そういった場所がなければ当然びしょ濡れになってしまいます。そんな時、「びしょ濡れになってしまった」ではなく、

呼吸器なんでも相談のご案内(無料)

ちょっとした動作で息切れや息苦しさをを感じるなど、呼吸器のことで気にかかること、心配なことがありましたら呼吸器なんでも相談どうぞ!

- ◆受付時間/午後 1:15 ~ 2:45 の指定の時間
◆対象者/市内在住の 15 歳以上の方
◆場所/南保健センター(南区東又兵衛町 5-1-1)
◆内容/①問診 ②身長・体重測定 ③胸部エックス線検査 ④血圧測定 ⑤肺機能検査 ⑥診察・個別相談
◆費用/無料

すべて予約制です

相談日/令和6年7月16日(火)・8月20日(火)・9月17日(火)

申し込み先・問い合わせ先 南保健センター公害保健担当 TEL 052-614-2879 FAX 052-614-2818

いきいき活動を支える

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめ申し込み団体保険です。個人での加入手続きはできません。
◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

〈資料請求受付期間〉【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

老人クラブ 傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- ①対象: 老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
②保険始期月および保険期間: 年に2回の募集となります。

Table with 3 columns: 保険始期月, 手続き期間(締切日厳守), 保険期間. Rows include 2024年10月 and 2025年4月.

- ③補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型... 日常生活全般のケガを補償。自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
◆活動型... 老人クラブ活動中のケガを補償

老人クラブ賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時*1の保険。(自分のケガは対象になりません。)

*1 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- ①対象: 単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
②保険期間: 毎年10月から1年間(中途加入可)
③掛金: 1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
④補償: 支払限度額1億円

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階
専用FAX 03-3597-8767 お問い合わせ先 03-3597-8770
ホームページ http://www.senior-ltd.com/ メールアドレス hoken@senior-ltd.com
〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768
〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。
【老人クラブ傷害保険】
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
【老人クラブ賠償責任保険】
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。
2024年2月作成 23TC-008004