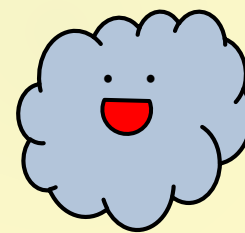


# ストレスとの付き合い方 ～うつにならないために～



自衛隊札幌病院  
看護部 保健師チーム

## ☁️ うつは他人事ではない！

気分が落ち込む、興味や楽しみがもてない、気力がなく何をするのにも億劫であるなどの状態が続くことを「うつ状態」といい、これらの状態が2週間以上続くものを「うつ病」といいます。10～20人に1人は一生涯のうちに「うつ」になると言われており、**誰にでも起こる可能性があります。**

ストレスが多い人ほど「うつ」になりやすく、またストレスを自覚していない人でも「うつ」になることがあります。外出自粛により生活スタイルが変わり、ストレスが溜まっている人も多いのではないのでしょうか？

## ☁️ ストレスとの付き合い方7か条

コロナウィルスの影響でストレスが溜まってる方必見！

### ① 自分のストレスを知ろう

ストレス（ストレスの原因）が多くないか振り返ってみましょう。あなたはストレスを受けやすいタイプですか？几帳面で人付き合いがよく仕事もできる人は、うつになりやすいと言われています。

外出自粛やコロナウィルス感染への不安で、**気づかぬうちに過度なストレス**がかかっているかもしれません。まずは自分のストレスに気づいてあげましょう。

### ② 身体の管理をしっかり行おう

ストレスはもともと身体の調子の良くない部分に影響することが多いと考えられています。高血圧等、現在治療している病気があれば治療を中断せず治していきましょう。

### ③ 生活習慣に気をつけよう

野菜や果物に多く含まれるビタミンCはストレスに対する身体の抵抗力が高まると言われています。反対に、**油脂や糖分の取り過ぎはストレスを発生させる**要因になることがあります。ビタミン類も含めたバランスのよい食事を心がけましょう。

### ④ 睡眠と休養を十分にとりましょう

日中に十分な太陽の光を浴び規則正しい生活を心がけましょう。就寝前はゆっくり過ごしましょう。

### ⑤ 適切なストレス解消を心がけましょう

あなたのストレス解消法は何ですか？過度な飲酒や油脂・糖分の多い食事ですストレス解消をしているつもりが、さらなるストレスに繋がっているかもしれません。

**心身に負担の少ないストレス解消法**を複数持ち合わせるといいですね。

### ⑥ 気軽に相談できる相手を持ちましょう

外出自粛により直接会って話すことが難しい場合は、メールや電話などを活用してみましょう。

### ⑦ 1日1回は声を出して笑いましょう

よく笑うことがストレスホルモンを下げ免疫力を上げます。「笑う門には福来たる！」

心も体もリラックスして過ごそう。

自衛隊札幌病院公認  
キャラクター  
「ちゅうたろう」

