

知って得する **健康** ミニ知識

過去のテーマは当院ホームページよりご覧いただけます。ぜひご覧ください。

島根県立中央病院 ミニ知識

検索



令和5年

12月のテーマは…

人生100年時代！ こころの健康づくり

講師 精神看護専門看護師
尾原 千尋



人生100年時代とは？

国が掲げる「人生100年時代構想」がもとになっています。2007年には日本で生まれた子どもの約半数が、107歳より長く生きると推定されており、人生100年の時代だからこそ、すべての国民が元気に活躍し続けられる社会・安心して暮らせる社会を作する必要があります。世界保健機関（WHO）は、健康について「病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態」と定義しています。したがって、からだの健康だけでなく、こころの健康も考えることが大切といえます。

こころの健康に影響を及ぼすもの

一般的には、病気やケガなど肉体的なもの、人間関係などの心理的なもの、経済不安や生活環境などの社会的なものに分けられます。そして、ネガティブな出来事だけでなく、妊娠・結婚など、一般的にはポジティブに捉えられる出来事も、こころには影響を与えています。

このように、こころに負担がかかった状態を、私たちはよく「ストレス」といいます。そして、ストレスを感じた時に示す反応を「ストレス反応」といいます。

ストレスが小さかったり、ストレスを受ける期間が短かったり、私たち自身がストレスにうまく対処できれば、ストレスを跳ね返し、こころの健康を保つことができます。一方で、ストレスが大きかったり、長期間続いたり、うまく対処できないと、こころは疲れ果ててしまいます。当然ながら、ストレスを跳ね返す力もなくなってしまいます。

ストレスを感じたときのこころの動き（ストレス反応）

ストレス反応には、3つ段階があります。

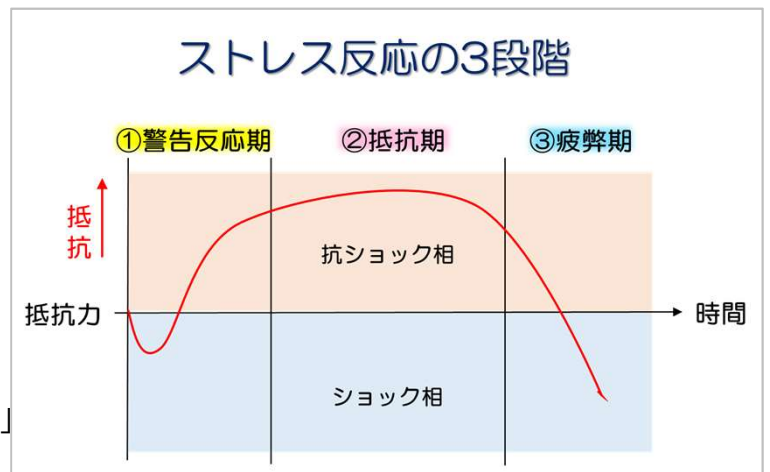
ストレスを受けている間の抵抗力は、時間経過によって変化していきます。

第一段階：警告反応期

ストレスによって、ショックを受けた状況を切り抜けるための防衛反応をとる時期です。

ドキドキしたり、手に汗をかいたり、口が乾いたり、身体に力が入ったり…心と身体が「闘うか・逃げるか」のモードに入ります。

人によっては、これを「やりがい」と感じる場合もあるかもしれません。



第2段階：抵抗期

ストレスで生じるつらさ・苦しさに対して、どうにか対処しようとする時期です。

身体面（動機・頭痛・腹痛など）心理面（イライラ・怒り・緊張など）・行動面（怒りの爆発・泣く・引きこもるなど）さまざまな反応が出てきます。ここでの反応の内容は、個人の価値観や物事の捉え方によってかなり差が出てきます。

第3段階：疲弊期

ストレスが長期間続き、こころも体も疲れ果ててしまいます。その結果、病気や障害として現れてくる時期です。この時期の病気や障害は、個人の体質や第2段階：抵抗期で行った対処行動によって異なります。例えば、抵抗期につらさを紛らわそうと食べ過ぎると肥満になったり、お酒を飲み過ぎると肝臓の病気になったりします。反対に、第2段階でうまく対処できれば、この第3段階に至らずに、解決することもあります。

このように、心と身体は、互いに密接に関係しています。

つまり、こころが健康になれば、身体も健康になる可能性があるといえます。

こころの健康のために必要なこと

こころの健康を保つためには、自分自身のこころの状態に気づくことが大切です。

日頃から、自分のこころの状態に目を向けてみましょう。自分のこころの状態が分かったら、次にそれが何らかの対処が必要な状態かを考えます。

人間生きているうちにストレスを受ける時は必ずあります。ポジティブな事にもストレスを感じるくらいなので、これを避けることは、正直できません。だからこそ、ポイントになってくるのが対処行動です。

適切な対処行動をとれば、心や体の負担は軽くなり、健康を維持できる可能性があります。

反対に、不適切な対処行動をとれば、ストレスはさらに大きくなり、心や体の負担も重くなります。その結果、病気や障害が起こってしまいます。

人間、ストレスを感じている時は、心も体も臨戦態勢の状態です。ストレスを軽減するためには、臨戦態勢を解除する必要があります。解除するには、リラックスの状態が大切です。リラックスとは、心とからだがり落ち着いて、安定した状態をいい、精神は集中していて緊張がない状態をいいます。

リラックスするための
リラクゼーションを紹介！

落ち着く・力を抜いて過ごせることに注目した
リラクゼーションです。

ぜひやってみてください！

リラックスの方法（深呼吸）

1. おへそ下に手をあてて、体の力を抜きます
2. 下腹をへこます感じで、口からゆっくりと息を長く吐きましょう
3. 下腹を膨らませる気持ちで、鼻から息を自然に吸っていきましょう

特に「吐くこと」を意識しましょう
落ち着きの感覚が生じやすくなります



リラックスの方法（グラウンディング）

グラウンド＝「地面」の意味

こころを安定した地面に落ち着かせることをイメージした方法
頭の中の考えを空っぽに、「いま、ここ」に集中して行う

ステップ1：自分の身体と繋がる

1. 深呼吸
2. ゆっくり足の裏を地面に押し付けてみます
3. ゆっくり腕をのばすか、手のひら同士を押し当てます

ステップ2：再び、周りの世界に集中する

1. 今、何が見えますか？色と名前を5つあげてみましょう
2. 今、何が聞こえますか？3-4つあげてみましょう
3. 息を吸ってみてください。どんな匂いがしますか？
4. 近くのものに触れてみます。どのように感じますか？

ステップ3：自分の好きなことを考える

1. 好きなものを思い浮かべてみましょう
色・動物・テレビ番組・季節・好きな時間の過ごし方など
2. 安全で落ち着ける場所を思い浮かべてみましょう