

健康ワンポイントアドバイス



養父市役所保健師
井垣 信子

ストレスとからだの変化

◆自然な反応

「ストレス」は、日常生活で様々な刺激に対して、体が起こす自然な反応です。例えば、食欲がない、夜眠れない、原因不明の湿疹が出た、暴飲暴食をする、お酒の量が増えた、ぼんやりする、人に会うのがしんどい等、こうした症状の多くはストレスが関係しています。そして、人間が本来備えている「自然回復力」により適度に対処しているのです。

◆強いストレス

しかし、不安や恐怖、突然の災害等、通常では起こり得ない経験をすると、一時期、茫然自失状態となり、現実を受け入れるまでには個人差があります。続いて2・3日もすると、疲れを感じないくらい「何かをしないといけない」思いになり、約1週間で少し落ち着き、約1カ月でストレス症状の多くは消失するといわれます。実際は40〜50日目くらいが一番しんどい時期で、心身症状が出やすいです。

強いストレスは、体内のホルモンバランスに影響を与え、血管を収縮させたり、血管を固まりやすくする動きのホルモンが増加し、不整脈や心筋梗塞等循環器疾患を誘発することもありますので、体調不良が長引

くようなら早めに相談してください。

◆ストレスへの対応の工夫

- ① しんどいときは体を休め、がんばり過ぎないこと。
- ② 周囲も言葉かけには配慮しましょう。
- ③ 「こちよさ」は、その人なりに違うもの。香りや音楽等を利用しましょう。
- ④ 食事や就寝の時間をできるだけ一定にし、生活リズムの安定を心がけます。
- ⑤ 必要なときは話を聞いてもらったり、薬も効果がありますので相談しましょう。
- ⑥ 子どもの場合、赤ちゃんがえり等、一時期不安定になっても親が落ち着くと安定することが多いです。心配なときは相談をすすめます。

やっちゃん ぶいちゃん



シリーズ みんなで創る「のじぎく兵庫国体」

のじぎく兵庫国体で

養父市のまちづくりを

平成18年、兵庫県で第61回国民体育大会が開催されます。兵庫県では、昭和31年以来、50年ぶりの開催です。

今国体は「のじぎく兵庫国体」と名付けられ、「する・みる・ささえる」を目標に、県民総参加の国体をめざして準備が進められています。

平成18年9月30日の総合開会式から10月10日の閉会式まで11日間、県下各地で熱戦が展開されます。養父市では、正式競技のハンドボール（成年男子）をはじめ、デモンストレーションとしてのスポーツ行事ではウォークラリー、ダーツ、パラグライダー、公開競技のスポーツ芸術を開催します。

国体のことをさらに知っていたら、養父市のまちづくりと全国への情報発信のチャンスに利用していきましょう。

今月から、のじぎく兵庫国体に向けた養父市のうごきを紹介していきます。

平成18年 養父市での国体開催日程

	10月1日(日)	10月6日(金)～ 10月9日(月)
ハンドボール (成年男子)		10月6日開始式(八鹿) 10月9日決勝戦(和田山)
デモスポ行事	ウォークラリー(養父) ターツ(大屋)	10月7日～8日 パラグライダー(関宮)
公開競技 スポーツ芸術	国体開催期間の前後2週間に実施 ※現在、イベント内容を検討中	



養父市吹奏楽祭で国体をPRする
マスコットキャラクター「いばたん」

No. 1