～ストレスが高いと心血管疾患リスク上昇～

# 知ろう！ストレスのサイン




**ストレスの高い人は低い人に比べて、**
**心臓発作リスクが 24%高く、**
**脳卒中リスクが 30%高いことが報告※されました。**

※スウェーデン・ヨーテボリ大学らによる、
21 か国対象で 2021 年 2 月まで 10 年追跡した研究

**早めにストレスに気づいて、適切に対処することが、**
**心と体の健康には大切です。**

## 心のサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

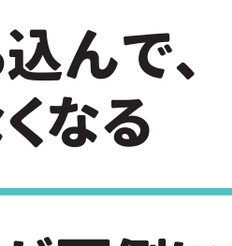
## 体のサイン

- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢や便秘を起こしやすい
- めまいや耳鳴りがする

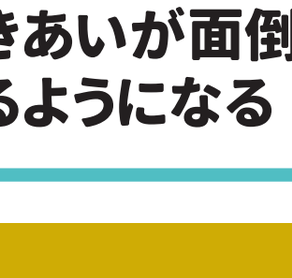
# 心と体のセルフケア

### 基本の3原則

- 主食・主菜・副菜のそろった食事



- 良好な睡眠



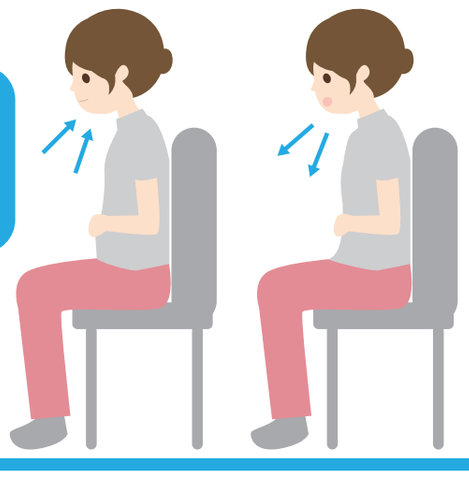
- お酒を飲みすぎない



### 腹式呼吸

「息を吐くときにお腹がぺったんこ、吸うときに膨らむ」ことを意識して深く呼吸しましょう

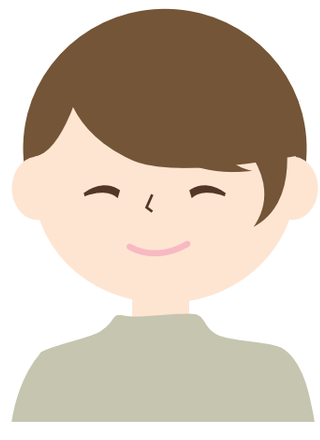
5～10 分繰り返そう



### 声を出して笑う

笑うと副交感神経が優位になりリラックスできます。

笑う門には福来る！



参考：保健指導リソースガイド「感染拡大でストレスが増加　ストレス解消に効果的な方法は？」
厚生労働省「こころもメンテしよう」

SHIDAX 人と社会を健康に美しく

© 2022 シダックス栄養士会　N0.2204