



KENS NEWS KENS GROUP INFORMATION

ケنزグループの最新情報をお届けします。

ケنزニュース

* 隔月発行

2022

5・6
月号

145号



疲れていませんか？

医療法人社団 健生会 理事長
柳川 健



桜の季節も終わり、これから本格的な暑さを迎えるようとしています。皆さん体調はいかがでしょう？コロナ禍で長引く自粛生活やマスク生活で、精神的・肉体的に疲れてはいないでしょうか？

寒い冬は過ぎ去りましたが、春を迎えて新しい職場や生活環境の中で自分自身でも気がつかないうちにストレスが溜まっている事があります。ストレスが溜まっている事を自覚出来る方は幸いで、気がつかないうちにストレスに蝕まれている人もいます。

ストレスは様々な形で私たちに異変を起こします。身体の症状としては眠れない(逆に眠り過ぎる)、食欲がない(あるいは食べ過ぎる)、頭が重い、動悸や息苦しさ、ふらつき、肩こりが一般的です。精神的には、気持ち沈んだりやる気が出ない、何事にも興味が湧かず楽しくなくなり、仕事に集中出来なくなってきました。こうした症状の軽いものは多くの人が一時的には経験したことがあると思います。

軽い状態であれば、自分の趣味を楽しんだり旅行をするなど非日常な時間を持つことも対策としてはお勧めです。

しかしながら、生きていく事が嫌

になったり、好きな事が楽しめない、疲れているのに眠れない、などの状態が一週間以上続く場合には医療機関でご相談下さい。また、自分では変化を感じていない場合でも、家族や友人などから、いつもと違う様子である事や仕事上のミスが増えている事を指摘された場合、自分では異常と感じていない場合でもご相談ください。

ストレスは避けたくても受けてしまうものもあります。そのストレスにどのように対処するかということが大切です。ストレスへの対処法、一番大切なのは休養です。睡眠の質をあげて、しっかりと休む事。質の良い睡眠はストレスを解消し疲労を回復して自律神経を整えます。質の良い睡眠が取れている事の目安は、起床時に熟睡感があるかどうかです。たとえ夜間に目が覚める事があっても、朝起きた時に良く眠れたと感じられれば問題ありません。睡眠の質を上げる方法は色々ありますが、寝る前3時間以内には物を食べない事、飲酒やカフェイン飲料を避け、寝る直前にスマホを見ないことなどがあげられます。

また、口呼吸ではなく鼻呼吸をす

る事も良質の睡眠には効果的と言われていますので、「鼻呼吸テープ」を使う事も良いと思います。

そしてもう一つ。ストレス対処法で気をつけて頂きたいのが、「甘いものを日常的に摂る事は避ける事」です。驚かれた方も少なくないと思います。特に間食でチョコレートなどの甘味を頻回に摂ることは避けてください。血糖値の変動が大きくなり、ビタミンBが消費されて疲れやすくなります。結果としてストレスに弱くなってしまうです。

同じストレスでも人によって受け方は様々です。また、そのストレスの解消方法も個人個人違います。ストレスの解消方法がよく分からない方は診察の際にご相談ください。



柳川クリニック

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 9:00 ~ 午後 12:00
[月火水金] 午後 16:00 ~ 午後 19:00
休診日 祝日、第1・3・5日曜
5月: 1、3、4、5、15、22、29日
6月: 5、19、26日
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

みなとみらいケنزクリニック

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 コレットマーレ 3F
医療モール内
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 10:00 ~ 午後 13:30
[月~金] 午後 17:00 ~ 午後 19:00
休診日 原則として祝日
5月: 3、4、5、29日
6月: なし
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

LINE お友だち募集中!

柳川クリニック
@ila0141c



みなとみらい
ケنزクリニック
@dhp4168l



日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!