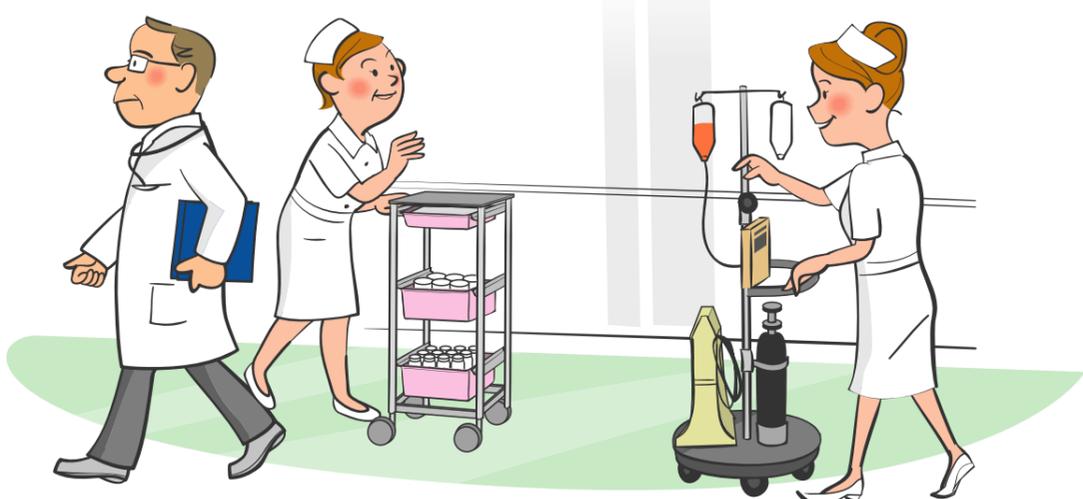


# ストレスの多い仕事

仕事上の姿勢や労働条件・職場環境などが原因で、体の一部に痛みが生じるなど、それぞれの職業には特有の症状がつきものです。今回は精神的・肉体的に「強いストレスを受けやすい職業」の方々によく見られる症状とその改善策について考えてみました。



## 悩んでいませんか？ こんな症状 ストレスの多い職業にみられる症状

### 腰・肩の痛み



肉体的な原因だけでなく、精神的ストレスから腰痛や肩こりが起こるケースもよくあります。こうした症状は、身体が無意識のうちに発する「疲れている」「体調が悪い」といった危険信号であることが多いです。

### 不眠



仕事上で受けるストレスが不眠の原因になっている場合がよくあります。眠れないことの不安がつると、それが理由でさらに眠れなくなり、それがまた新たなストレスを生むという「不眠の悪循環」となってしまいます。

### うつ病



騒音・振動・換気・照明などの物理的要因や、職場での人間関係などが要因で「うつ状態」になる方は想像以上に多いようです。何もする気が起きない、動作が緩慢になる、些細なことでイライラする、などが典型的な症状です。

### 胃腸の病



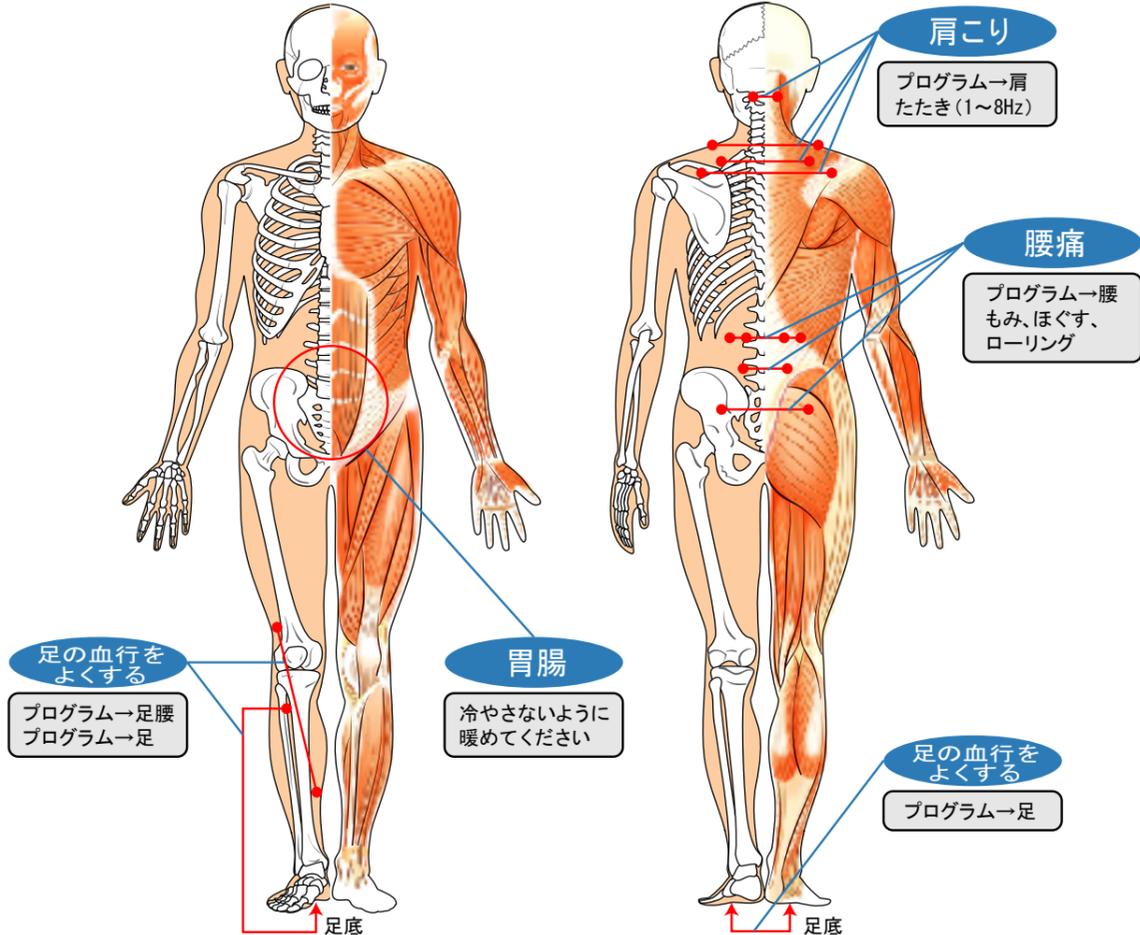
胃腸はストレスの影響を特に受けやすい臓器。食事や睡眠時間が不規則な仕事はもちろんですが、そうでない職業でも、多くの人がストレス性の胃潰瘍や十二指腸潰瘍をはじめ潰瘍性大腸炎、過敏性腸症候群などで悩んでいます。

監修：マルビシ健康センター 院長 福川松太郎

## ・ ストレスの多い仕事

# ヨリ・痛みにも効く治療ポイント

低周波治療器「サンマッサー」で、いきいき健康ライフを守りましょう。



## 円滑なコミュニケーション。

他人とのコミュニケーション不足がストレスを強めていることがよくあります。上司や同僚とお茶・お酒を飲む、家族と団欒する、友人と食事やスポーツを楽しむ、など、意識的にいろいろな人と交流してみましょう。



## 日常生活の中でできる ストレス解消法

## 趣味やレジャーで 気分をリフレッシュ。

イライラしたときや落ち込んだときは、趣味やレジャーで気分転換をはかりましょう。部屋の模様替え、絵を描く、庭いじり、料理、日曜大工といったクリエイティブな行為は特にリフレッシュ効果が高いと言われます。



## 適度なスポーツで 汗を流す。

スポーツは、ストレスによって過剰に分泌された交感神経系ホルモンを筋肉活動で消費する効果があります。それもあるべく全身を使う運動がおすすめ。ジョギングやサイクリング、水泳などの有酸素運動を生活にとりいれてみましょう。



## リラックスタイムを大切に。

心身の疲れを癒すにはまず十分な休養を。毎晩たっぷり眠るだけでもストレスは少しずつ和らぎます。そのほかゆっくりお風呂に入る、好きな音楽を聴く、自然の中でくつろぐなど、リラックスタイムを大切にしましょう。

