

ストレスや不安を和らげる セルフケア

株式会社ドクタートラスト

保健師 丸毛恭子

本日のセミナーの目的

1. 生活習慣のなかでストレスケアをできることを知る
2. ストレスとの付き合い方を知りケアできるようになる

本日の目次

1. ストレスとは？
2. メンタル不調を防ぐためにできること
(食事、運動、リラックス)
3. まとめ



ストレスとは？

外部から刺激（ストレッサー）を受けたときに生じる緊張状態のこと

天候や騒音

感染症拡大
による不安

睡眠不足や空腹



仕事や勉強
が忙しい

人間関係

ライフスタイルの変化
(入学・結婚・引っ越し…)

参考：「ストレスと生活」 良いストレスと悪いストレス 二木鋭雄

カラダを理解する：自律神経のかかわり

自律神経（無意識に働く）

交感神経（緊張時）

闘うか逃げるか

起床・運動・仕事
音楽を聴く（アップテンポなもの）
入浴（熱い湯・シャワー）

副交感神経（リラックス時）

沈静・リラックス

睡眠・リラクゼーション
音楽を聴く（ゆっくりなもの）
半身浴（ぬるめの湯）

状態

行動

どちらも必要

心身が活発な状態となる
過度な興奮状態は休息を妨げる

心身がリラックスし
安定した状態となる

みなさんに実践してほしい3つのポイント

食事

リラックス

運動

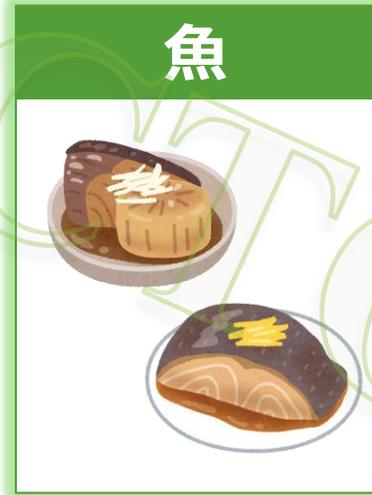
メンタル不調・うつ病の原因①脳内物質の減少



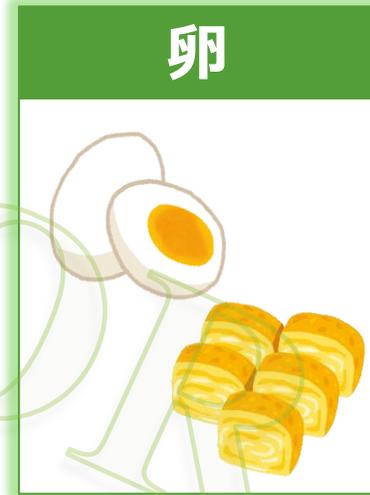
たんぱく質をコンビニ食でとるには？



揚げ物ではない
サラダチキンや
串物を！



切り身を使った
お惣菜が売られて
います！



サラダに
入れても
OK！



ミックスビーンズは
サラダに入れると
食べやすい！



1日に1つ
とるとgood！

食事に主菜や乳製品を1つ加えてみましょう！

中強度以上の有酸素運動が効果アリ！

WHOによって推奨されている

「週**150**分以上の**中強度以上**の身体活動」

が抑うつ予防に役立つという結果がある

週 **150** 分以上
(毎日なら
1日20分以上)

and

中強度以上

最高心拍数の50~80%程度
「きつい」「ややきつい」レベル

適正な運動強度

4.8~10.1メッツ

(20~39歳の場合)

その他運動様式 : ウォーキングやジョギング、自転車、筋トレなど

中強度の運動になる「歩き方」

ウォーキングの効果을上げ、腰や膝を痛めないために、正しいフォームを身に着けましょう！



消費エネルギー量がこんなに違う！

腕振りしない

腕振りをする

12% UP!

Steven H.; Dynamic arm swinging in human walking.
Proceedings of The Royal Society B. July 2009.

ゆっくり歩行

7% UP!

歩行

(4.0km/時)

25% UP!

ほとほと速さ歩行

(4.5-5.1km/時)

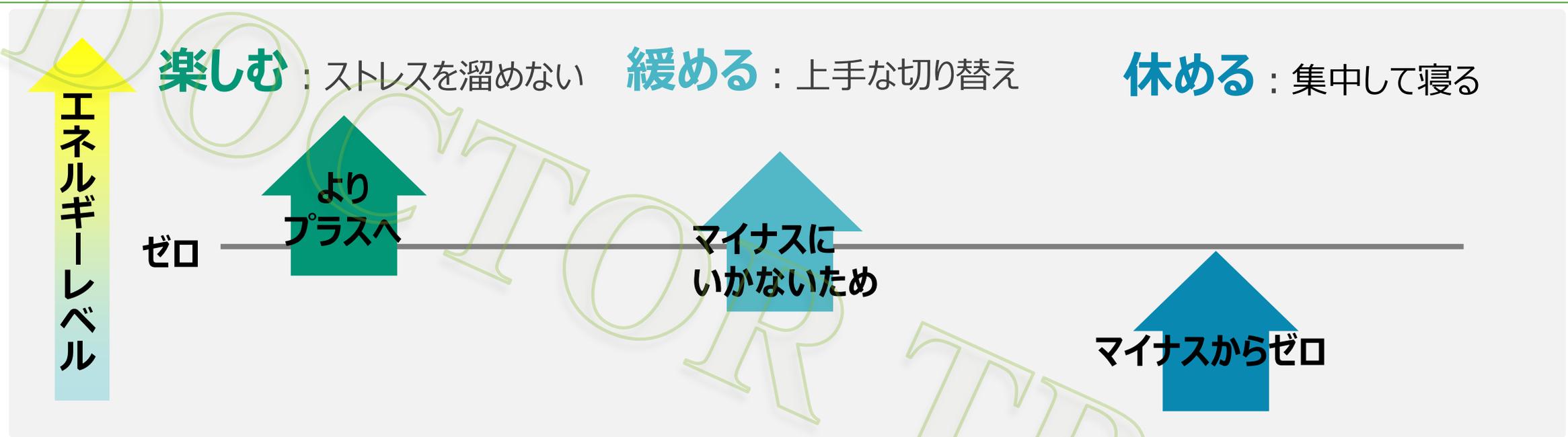
54% UP!

速い歩行

(5.6km/時)

改訂版『身体活動のメッツ(METs)表』(独) 国立健康・栄養研究所

ストレス対処の3R～毎日できること～



Recreation
運動、音楽
笑い、おしゃべり



Relaxation
呼吸法、ストレッチ
入浴、アロマ



Rest
とにかく寝る



心身の状態にあわせて、

<楽しむ・緩める・休める> を適切に組み合わせていく。

布団にイライラ・モヤモヤを持ち込まない

<副交感神経を優位にする行動>

- ★ 熱すぎないお湯で入浴
- ヒーリングミュージックを聴く
- ストレッチ（**カラダ**の緊張をほぐす）
- 人に話す（**ココロ**の緊張をほぐす）
- ★ きつすぎない有酸素運動
- マインドフルネス呼吸法
- 今日の良かったことを書きだす

★は深部体温を一時的に高め、眠りやすい状況を作る

リラックスして、自然な眠りへ

眠くなってから布団に入る！！



良い習慣：毎日してほしいこと

● 質の良い睡眠をとる

夕方以降はカフェインを控える、寝る前のスマホ使用を避ける

● 音楽

快樂ホルモン「ドーパミン」の増加

● とりあえず「笑う」

「楽しいから笑う」ではなく「笑うから楽しい」
辛いときにこそ幸せなとき取る行動を取る

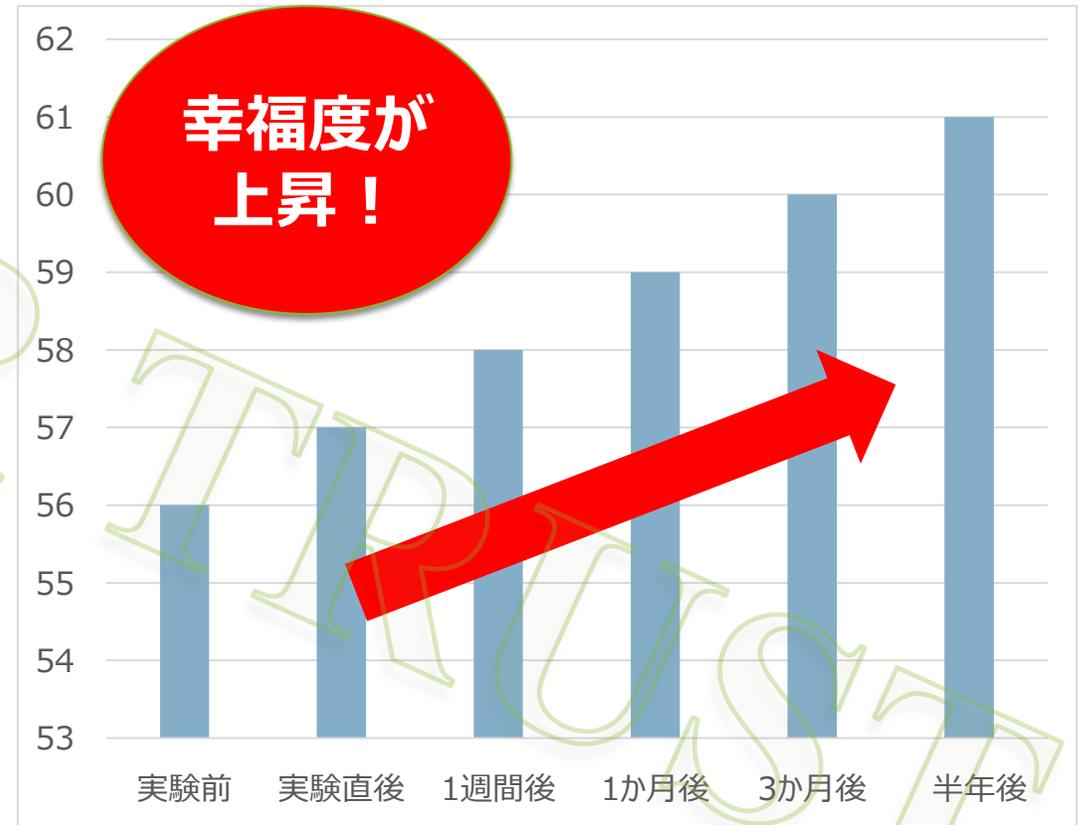
● テンポ良く生活する

休日もダラダラせず、やりたいことを整理し
それぞれ制限時間を決めてテキパキ実行する

● 3つの良いことを思い出して書く

主観的幸福度上昇（右のグラフ参照）

毎日良いことを3つ書かせた実験



参考文献：Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist · July 2005
https://www.researchgate.net/publication/7701091_Positive_Psychology_Progress_Empirical_Validation_of_Interventions

その他、自宅でできる気分転換

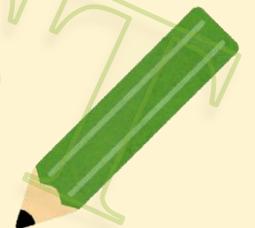
「つらい気持ちを言葉に出す」「文字に書き出す」ことで、
ストレスが大幅に軽減する

◎月▽日

出来事：今日は上司に怒られた

思ったこと：こんなところが悪かったのかも。こうしたらよかったかな。

感情：悲しい



心とからだを健やかにする 生活リズムを整え方

株式会社ドクタートラスト

保健師 藤居 真央

生活リズムのセルフチェックをしよう！

生活リズムに関する項目	○ or ×
朝食をとっている	
寝る前のお酒を控えている	
湯船につかるようにしている	
就寝の3時間前までに食事を終えている	
就寝前はスマホやパソコンなどをなるべく使わないようにしている	
寝床に入る1時間前には部屋の明かりを少し落としている	
日の出ている時間に朝起きた際は、日光を浴びている	
仕事中の眠気がない程度に睡眠時間を取れている	

生活リズムが乱れると……

がん

糖尿病など

なかなか寝付けない



肥満

すぐ疲れる

身体がだるい

最近の研究では、

体内時計の乱れで病気（うつ病や肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症、脳心血管病、がんなど）のリスクが高まるという報告も多い

➡ **仕事もプライベートも、体調不良や病気で自分のやりたいことに制限がかかってしまう…**

【参考】・e-ヘルスネット「体内時計」厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-039.html>(参照2024.12.10)
・株式会社法研 へるすあっぷ21 2018.No401 MARCH p8-13

本日のセミナーの目的

1. 生活リズムを整える重要性がわかる
2. 体内時計を整える方法を身に付けることができる

本日の目次

1. 体内時計とは
2. 体内時計を整える方法
(食事、光のコントロールと睡眠)
3. まとめ



体内時計とは

24時間15分の周期をもつサーカディアンリズムを刻んでいるのが体内時計です！

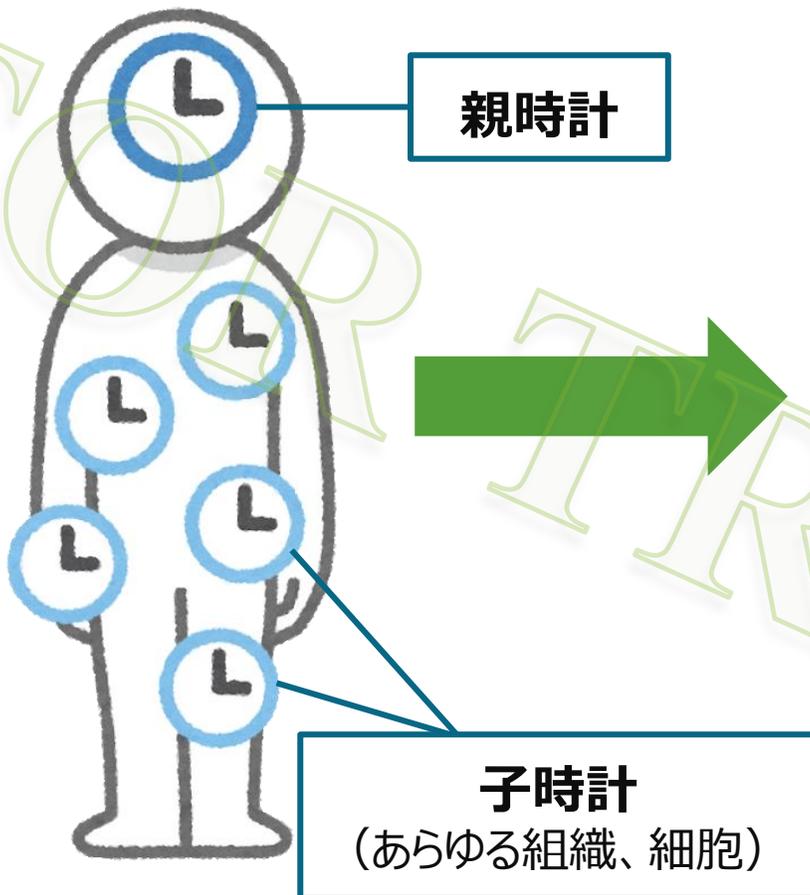
体内時計の時刻調節因子



光



食事



【 日内リズムの形成 】

睡眠・覚醒

体温変化

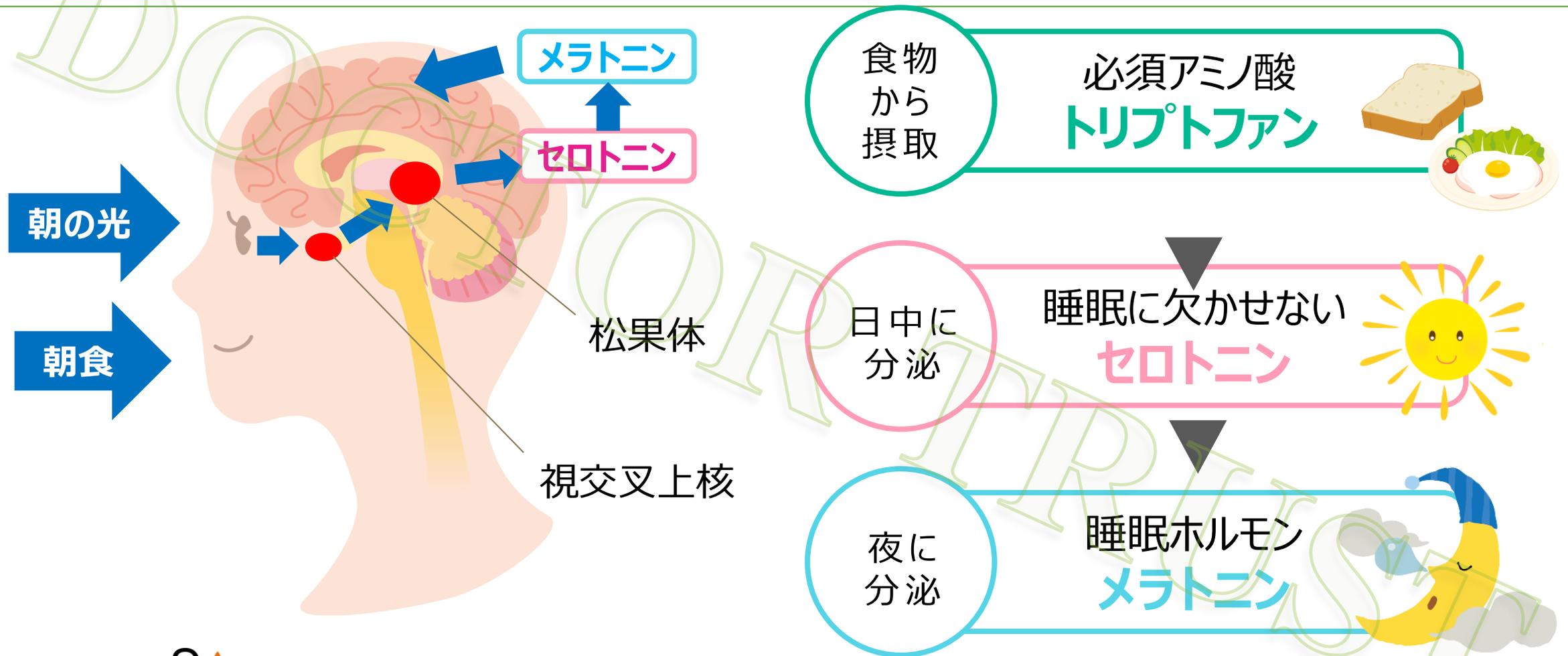
ホルモン分泌

神経活性化

エネルギー代謝

などにつながる！

たんぱく質は睡眠ホルモンの材料になる



食事が子時計（臓器・睡眠）に関係！

朝食はあまり食べないという方へ

ステップ①

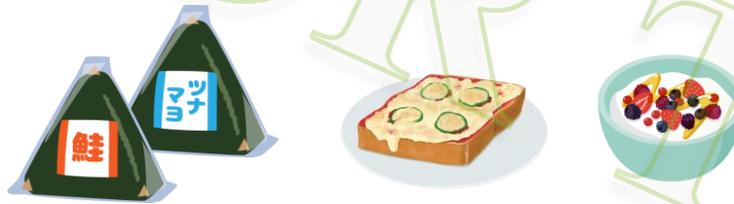
まずは糖質補給（できるだけ、たんぱく質を含むもの）



ココア、ホットミルク、
スープ等

ステップ②

『糖質 + たんぱく質』を意識する



おにぎり、チーズトースト、
フルーツヨーグルト等

ステップ③

慣れてきたら、『糖質 + たんぱく質』に野菜や果物もプラス



質問①



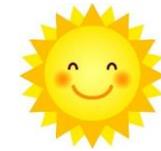
朝起きた時の寝室の状況は？

- A 寝室に日光が自然に入ってくる
- B カーテンを開けて日光を取り入れている
- C カーテンは開けずに急いで朝の準備をする
- D 遮光カーテンは閉めっぱなし

光のコントロールが重要

人間は光によって体内時計を整える

サーカディアンリズム (24時間と15分)



朝の光



この15分のリセット = 朝の光

光を極める！

- 朝はしっかり明るく、夜はしっかり暗く
- 目覚める前から光を浴びることで起きやすくなる（瞼も透過する）
- 「朝起きたら、カーテンを開けて光を浴びる」でもOK
- 積極的に光を浴びることで睡眠ホルモンの前駆物質〈セロトニン〉が分泌

睡眠の質を高める方法 生活習慣編②

夕方以降のカフェインは控える

カフェインには覚醒作用があり
夕方以降の摂取で

- ・入眠困難
- ・熟眠の減少
- ・中途覚醒増加



【カフェインの入っていない飲み物】
デカフェ(カフェインの入っていないコーヒーなど)、
麦茶、ハーブティー、そば茶

カフェインは1日400mgまで

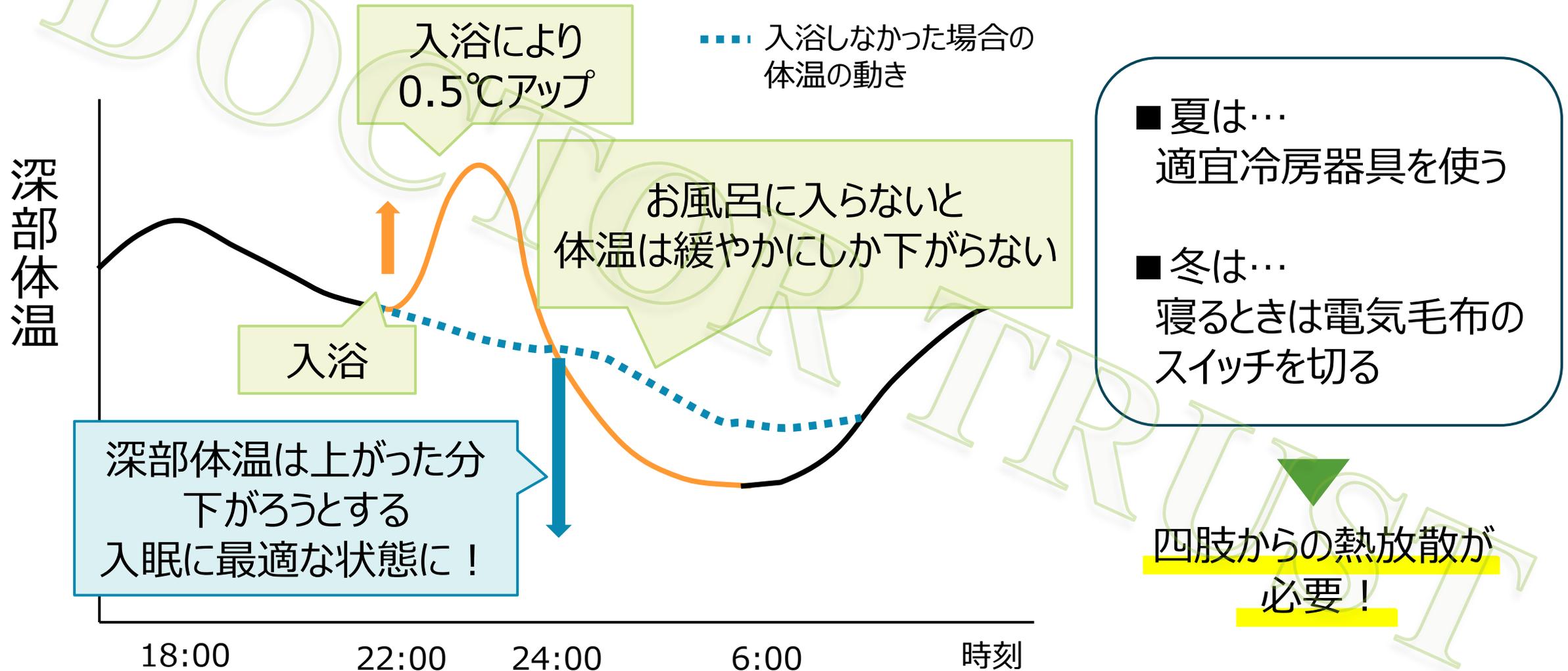
1日に摂取するカフェイン量が増えれば増えるほど

- ・深い睡眠が減少
- ・中途覚醒増加
- ・睡眠効率低下
- ・総睡眠時間短縮



【カフェイン400mgの目安】
ドリップコーヒー4杯分(700cc)
ペットボトルコーヒー1.5本分(750cc)

体温のコントロールも大事！



引用文献：「スタンフォード式 最高の睡眠」著 西野精治

ご清聴ありがとうございました