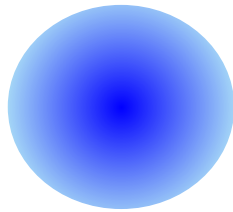


ストレスとは？

生体に種々の刺激(ストレッサー)が加わった場合に刺激の種類に関わりなく共通に見られる一定の生体反応のこと「警告反応期」刺激によるショックと受け身的な障害を呈する → 「抵抗期」刺激に対する抵抗が強まる → 「疲労期」エネルギーが消費してしまう

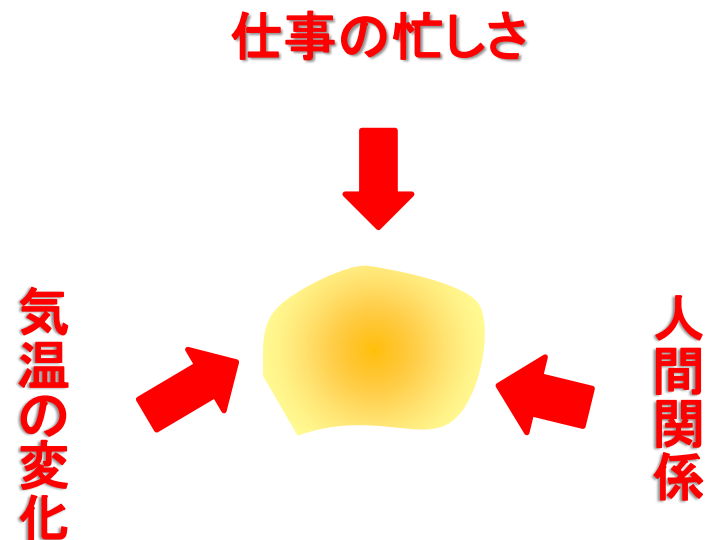
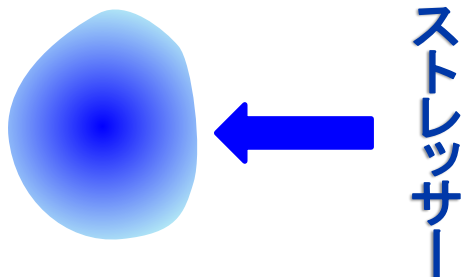
本来は生体が環境によりよく適応するための反応であるが、1) 刺激が強大、持続的な場合、2) 生体側の反応が不十分あるいは過剰である場合には、自律神経や内分泌系の機能不全を始めとする心身の障害を招くことになる。

1. ストレスのない状態



3. 仕事や人間関係、気温の変化等の様々なストレッサーによって、心身に負担がかかっている

2. ストレスのかかった状態



ストレスによる主な症状

身体面への影響

- ・肩こり・目の疲れ
- ・疲労・頭痛
- ・自律神経の乱れ

心理面への影響

- ・不安・落ち込み
- ・イライラ・不眠
- ・怒り

身体面への影響

- ・生活の乱れ
- ・暴言暴力・暴飲暴食
- ・飲酒喫煙



身体疾患

自律神経失調症・生活習慣病等

精神疾患

うつ病・不安障害・パニック障害等