

やすらぎ

2026
Vol. 24

特集
ストレスケアについて



TOPICS | トピックス |

- 01 ストレスとの向き合い方について
- 02 ストレスケアユニットの紹介
- 03 健康レシピ
- 04 栗田病院レビュー

♥ ストレスの生じるメカニズム

医学や心理学の領域では、心や身体にかかる外部からの刺激をストレスラーと言います。ストレスラーには、「物理的ストレスラー」（暑さや寒さ、騒音や混雑など）、「化学的ストレスラー」（公害物質、薬物など）に加えて「心理・社会的ストレスラー」があります。私たちが「ストレス」と言っているものの多くは、この「心理・社会的ストレスラー」の

ことを指すことが多いと思います。これは人間関係や仕事上の問題、家庭の問題などで外部から与えられる刺激を指します。また「ストレス」というと何か悪いことが起こった場合に生じるイメージが強いですが、結婚や昇進、進学など良い方向のライフイベントもストレスラーになることがあります。

ストレスケアについて

特集

先頃まで世界に大きな影響を与えたコロナ禍、変わりゆく社会情勢や経済状況など、私たちを取り巻く環境は日々大きく変化し続けています。またSNSなどのコミュニケーションツールの普及に伴い、情報過多・コミュニケーション離れなども話題になっています。こうした変化とともに、人々のストレスの内容も変化してきました。今回はそのストレスについて解説します。

では身体的反応にお困りの方を目にする機会が多いものです。一個人の心の中に抱えきれなくなったストレスが、身体症状に形を変えて現れてくるような現象です。

さて、左記の症状について皆さんも心当たりがあるのではないのでしょうか？もちろん、身体の病気が原因となって生じることが多い症状ですが、そういった原因がないにも関わらずこうした症状が生じたときには、ストレスの影響を考えてもよいかもしれません。

♥ ストレスによって生じる心身の不調

心と身体は相互に関連しており、ストレスにより様々な影響を受けることがあります。ストレスラーによって引き起こされる生体の緊張状態をストレス反応と呼びますが、ストレス反応は、心理的反応、身体的反応、行動的反応の3つに分けることができます。心理的反応には、集中力の低下、イライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）などがあります。身体的反応には、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠などの様々な症状があります。また、行動的反応には、飲酒や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ひきこもりなどがあります。

「ストレス」という言葉を聞くと一般的には心理的反応と結び付きやすいと思いますが、医療の現場

♥ ストレスを抱えている方に対する周囲の関わり方

これらのストレス反応は時間の経過で改善することもあります。長く続く場合には高ストレス状態に陥っているサインである可能性もあります。これらの症状に気づいたときには、まず普段の生活を振り返り何がストレスラーになっているのか考え、ス

トレスと上手に付き合うための方法（コーピングといいます）を工夫してみる必要があります。

自分で気づいて行動に移すことができればよいのですが、不調で困っている方にとっては、自分の状態を客観的にみることが難しいこともあります。周囲の方がストレスによる不調の可能性に気づいてアドバイスをしたり、対処法を一緒に考えたりすることで良い方向に向かうかもしれません。こんなときに「気晴らしにどこかに連れ出そうか」などとお考えになることも多いと思いますが、それが却って負担になることもあります。あくまでつらい状態にいる本人の立場に立って考え、提案することが重要です。また、これらの症状の程度が重かったり長期間続いたりする場合は、専門家（精神科、心療内科）への相談を勧めることも必要になります。

♥ ストレスケア外来でできること

当院では2025年4月より、新たにストレスケア外来を開設しました。ストレスケア外来では、まず患者さんのお話をよく伺い、何がストレスラーになっているのかを探ります。そしてどんな対処をしていけばよいのかを一緒に考えていくことで、患者さんの心を支える医療を行ってまいります。その中で、必要であれば症状に応じて睡眠薬や抗不安薬、抗うつ薬、漢方薬などを用いた薬物療法を行います。これは薬をずっと飲み続けなければいけないという意味では必ずしもなく、困難な時期を乗り切るために一時的に薬の力を借りるようなイメージになります。また、環境的な要因が大きい場合には環境調整として仕事や学校を休むための診断書を作成したり、経済的な要因が大きければ、社会的な支援や医療費の補助などを受けられるようなお手伝いをしたりすることもあります。特に医師が必要と判断した時には心理士によるカウンセリングを導入して、ストレスとの向き合い方を考えていくことをお勧めする場合があります。

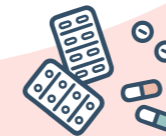
当院のストレスケア外来が地域の皆様のメンタルヘルスの一助になれば幸いです。お気軽にご相談ください。



副院長
矢崎 健彦

資格
精神保健判定医／精神保健指定医／
日本精神神経学会 精神科専門医・指導医

所属学会
日本精神神経学会／日本総合病院精神医学会／
信州公衆衛生学会



ストレスケア外来

初診予約・お問い合わせは

TEL : 026-224-3961

(地域連携室) までお願いします。

注意：ご相談の内容によってはストレスケア外来ではなく、一般の精神科外来や他の専門外来の受診をお勧めする場合があります。ご了承ください。

ストレスとの向き合い方について

私たちは、日頃から様々なストレスにさらされて生きています。適度な緊張感が適応力や抵抗力を高めてくれる一方で、過剰なストレスはこころとからだに悪影響を与えてしまいます。ここでは、過剰なストレスを受けているときの向き合い方をご紹介します。



1 ストレスに気づく

まずは、現在の自分の状態を振り返ってみましょう。過剰なストレスを受けていても、普段の生活の中で気づけないこともあります。

こんな症状はありませんか？

- 朝、目覚めが悪い
- 食欲がない
- 覚えがないのに身体がしんどい
- 疲れやすい
- 下痢や便秘が続いている
- ミスや物忘れが増えた
- 仕事に集中できない
- イライラして泣きっぽい
- 人に会うのがしんどい

これらはストレスのサインかもしれません。他にもストレスチェックの手段はたくさんあり、インターネット上でも多くのチェック法を見つけることができます。厚生労働省のサイトでは「5分でできる職場のストレスセルフチェック」や「疲労蓄積度セルフチェック」などが紹介されています。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



2 ストレス解消法を見つける

ストレス解消法には大きく分けて2種類あります。1つ目は、気分をリフレッシュさせ、気持ちを落ち着かせることです。

身体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心身をリラックスさせリズムを整えたりする効果があります。頑張りすぎない程度に体を動かすことがポイントです！

- 有酸素運動：ジョギング、ダンス、サイクリング
- 軽運動：軽いストレッチ、マッサージ、散歩
- ラジオ体操



深い呼吸を心がける

ストレスによって不安や緊張が高まると、息が上がり、呼吸が浅く、速くなります。そんなときは深い呼吸を試みましょう。

- ① 背筋を伸ばし、力を抜いてお腹に手を当てる
 - ② 3秒間口からゆっくり息を吐く
 - ③ 3秒間鼻から息を吸い込む
- ①～③を5～10分繰り返す



感情を出してみる

「自分の気持ちを正直に出してみる」ことも方法の一つです。思いっきり笑ってみたり、泣いてみたりするとよいでしょう。自分の気持ちを紙に書いてみることもおすすめです。



音楽の力を借りてみる

テンポの速い音楽は楽しい気分、スローな曲はゆったりとした気分させてくれます。カラオケなどで思いっきり歌うこともよいでしょう。



2つ目は、ストレス自体に対処することです。自分の生活を振り返り、自分にとって何がストレスになっているのかを調べてみましょう。1週間の記録をつけ、どんなときにストレスを感じるのか考えてみると良いかもしれません。そして、見つかったストレスを与えるものに対し、対策を立てましょう。根本的な解決を目指します。

これらの方法は、うまく使い分けることが大切です。1つ

目の方法だけで何とかすることもあれば、2つ目の方法も使わなければ対処しきれないこともあるでしょう。自分には何ができるかな、と考えるといいかもしれません。

ここで挙げたのは、あくまで一例です。様々な方法を試しながら自分に合った方法を見つけ、ストレスとうまく付き合いながら暮らしていきましょう。

ストレスケアユニットの紹介

当院の入院病棟には、ストレス環境から離れ心と身体を休めていただける「ストレスケアユニット」があります。ストレス以外にも心療内科的な症状を有しておられる方もご利用いただけます。例えば、不眠症・うつ病の方が多く入院されています。

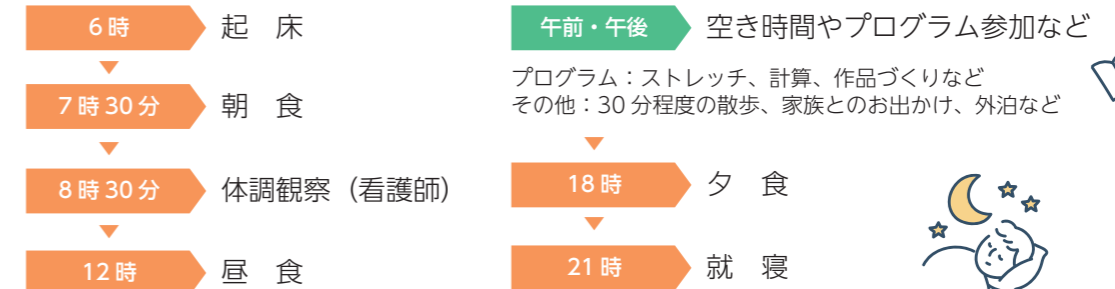
ストレスケアユニットでは、治療やリハビリテーションの一環として、患者さんの社会復帰や生活の質の向上を目的とした様々なプログラムを実施しています。プログラムでは作業療法士による音楽鑑賞や体操、脳トレプリントや塗り絵等の活動を行っています。新たに入院した患者さんに対しては作業療法士が1対1で面談をし、現状や今後の目標について一緒に考えていきます。また、心理士による心理検査やカウンセリング等も受けられます。カウンセリングでは、思考や感情

を整理して対処法や症状との付き合い方を一緒に検討します。必要に応じて服薬や睡眠、ストレスマネジメント等の支援も行います。退院後の生活を見据えて、今後の目標設定や日常生活の工夫についてもサポートさせていただきます。



病室：電動ベッド・家具調床頭台など快適に過ごせる環境が揃えられており、病棟も静かな空間になっています。ご希望に応じてテレビや冷蔵庫もご利用いただけます。

一日の過ごし方の例



★面会や外出、外泊は医師の許可のもとで行います。病棟内は落ち着いた環境で、ゆっくりと心身を整えていただけます。

ストレスケアユニットの患者さんからのコメント

とても快適です。静かな空間で過ごすことができ治療にも前向きに取り組めます。



ここはいいですね。休める環境で過ごせましたし、入院前より体調も良くなりました。

受診・入院のご相談は

TEL **026-224-3961** (地域連携室) までお願いします。



ストレスと栄養素



ストレスを感じた時に消費される栄養素や、「ストレス軽減ホルモン」を作るために必要な栄養素をご紹介します。
 ストレス軽減レシピは、ピーマンをたっぷり使った「無限ピーマン」をピックアップ♪

ビタミン B群

エネルギー代謝に欠かせない8種のビタミンの総称。ストレスがかかった状態では普段以上にエネルギーが必要になるため、ビタミンB群を摂取することで効率的にエネルギーを作り出すことができます。

多く含む食べ物

豚肉、鶏肉(とくに鶏ムネ肉)、まぐろ、かつお(ツナ缶でもOK)、レバーなど



ビタミン C

抗ストレスホルモンと呼ばれる「コルチゾール」の材料のひとつ。ストレス下では消費量が増加するため、積極的に摂取する必要があります。

多く含む食べ物

ブロッコリー、ピーマン、ほうれん草、キウイ、イチゴ、レモンなど



無限ピーマン

ピーマンはビタミンCのほか、免疫力を高める効果があるβ-カロテンを多く含んでいます。

今回はビタミンB群を含むツナ缶も使った、ストレス軽減にぴったりのレシピをご紹介します。

監修：栄養科 管理栄養士 小出



材料

- ピーマン 2個
- 鶏がらだし(顆粒) 小さじ1 A
- ツナ缶 1缶
- 塩こしょう 少々 A

作り方

- 1 ピーマンは千切りにする。
ツナ缶は汁気を切る。
- 2 耐熱ボウルにピーマンを入れ、ふんわりラップし電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 3 ツナ、Aを入れてよく混ぜたら完成!

パプリカやにんじんを足してもgood!



栗田病院レビュー



第27回栗田病院祭が開催されました

令和7年9月6日・7日の2日間にわたり、第27回栗田病院祭が開催されました。今回は例年行っていた屋台やステージ企画、バザー、無料健康相談に加えて、分包機を使った調剤体験や性格検査、信州プレイブウォリアーズ様を招いてのバスケ教室など新たな取り組みも実施されました。

令和7年2月に新病棟が稼働し、新たな会場で、かつ5年ぶりの一般公開による病院祭ということもあり、実行委員一同手探りの状況での開催となりました。それでも盛況のうちに終えることができたのは、ご来場いただいた方、周辺住民の皆様のご協力あってのことと思います。本当にありがとうございました。

次回も皆様楽しんでいただけるような企画を検討してまいりますので、是非ご来場ください。



入院患者さんとつくり上げたステージバック



分包機を使った調剤体験



アトリウムもにぎわっていました!*



櫻ヶ岡中学校吹奏楽部の皆さんによる演奏♪



認知症疾患医療センター市民講座が開催されました

令和7年10月18日(土)に第3回栗田病院認知症疾患医療センター市民公開講座が開催されました。講師には精神科医の長谷川洋先生をお迎えしました。先生のお父様は、認知症の医療現場で広く使われている簡易検査「長谷川式認知症スケール」の開発者として知られています。90歳で亡くなる2年前にご本人も認知症であることを公表されました。講演ではそのお父様の発言や先生との親子の会話を通して、認知症との向き合い方を教えていただきました。

当センターとしては、講演会で先生からお聞きしたことおよび皆様から頂戴しましたご意見を踏まえ、認知症疾患医療センターとして皆様の身近な相談先となれるように活動して参ります。



認知症に関するお困りごとがございましたら、当センターへお気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】 栗田病院認知症疾患医療センター

TEL 026-228-6666 (直通)

広報戦略委員会メンバー

◆委員長/外山 ◆委員/磯野、山口、酒井、徳竹、伊熊、宮崎、宮林、小林

ACCESS

所在地／アクセス方法



所在地

〒380-0921 長野県長野市栗田 695

車でお越しの方

- 上信越自動車道「長野 IC」から約20分
- 上信越自動車道「須坂長野東 IC」から約20分

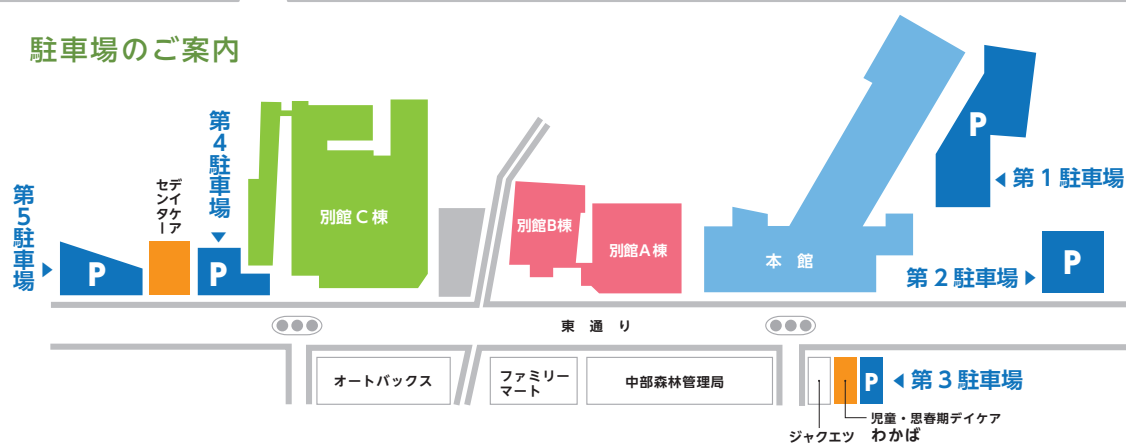
電車でお越しの方

- JR「長野駅」東口より徒歩約20分

バスでお越しの方

- アルピコ交通 金井山線・東口線
「森林管理局前・栗田病院前」下車

駐車場のご案内



診療科目 内科・心療内科・精神科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・老年精神科・児童思春期精神科・歯科・小児歯科

診療時間 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科 (月～金曜日 8:30～12:30 / 13:30～17:00)
心療内科・精神科 (月～金曜日 8:30～12:30 / 13:30～17:00) (土曜日 8:30～12:30)
専門外来 (月～金曜日 8:30～12:30 / 13:30～17:00)
歯科・小児歯科 (月～金曜日 8:30～12:30 / 13:30～17:00) (土曜日 8:30～12:30) ※水曜日 午後休診

休診日 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科 土・日・祝休日
心療内科・精神科・老年精神科・児童思春期精神科 土(午後)・日・祝休日
歯科・小児歯科 水(午後)・土(午後)・日・祝休日
健診センター 土・日・祝休日
認知症疾患医療センター 土・日・祝休日

公益財団法人 倉石地域振興財団



〒380-0921 長野県長野市栗田 695
TEL 026-226-1311 (代)
FAX 026-224-8673

- 地域連携室直通 / TEL026-224-3961 ■ 人間ドック・健診予約 / ☎ 0120-315-695
- 歯科直通 / TEL026-269-0011 ■ 認知症疾患医療センター / TEL026-228-6666

お気軽にお問い合わせください



LINE



Facebook



Instagram



ホームページ

栗田病院 広報誌やすらぎ 第24号

令和8年2月15日発行 編集・発行／広報戦略委員会

