



# BUNBUN通信

2003

8月号

2003年8月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/株ナルミ通販事業部 鳴海周平



こんにちは！お客様係の青山真です！

いやー、生ビールが美味しい季節ですねー。仕事の後の一杯はもう最高！（仕事がない日の一杯も最高！）あの喉ゴシがたまりません。実家が農家なので、裏の畑から枝豆を採ってきて、そのまま茹でて塩をサッとふっておつまみの出来上がり。自給自足っていいでしょ？いくらでも食べられますからねー。あー、ビールも自給自足出来たらいいなー…。

月替わりでナルミのスタッフが登場！ご挨拶がてら色々なお話をします。お楽しみに！！

## vol.16 健康タイム

# 健康タイム

### ストレスの多い現代人

飛び交う電磁波、日々深刻化する環境破壊による大気汚染、職場や家庭での複雑な人間関係…映画やドラマの話ではありません。現実には私たちの身近に起こっているこれらのことは、知らず知らずのうちにストレスを受けやすい環境をつくっています。私たちの心身にシワジワと忍び寄るストレスの恐怖…キヤ…！などどふざけている場合ではありません。何とか対処しなければ…ということの中で、今回はストレスの解消法についてお話ししましょう。

### そもそもストレスとは？

「いやだなー。」と感じた時などに、私たちの副腎というところからコルチゾールというストレスホルモンが分泌されます。私たちの自律神経は、からだのたくさんの機能を司っていて、バランスをとってくれる大事な神経です。自律神経は交感神経と副交感神経のバランスによって成り立っていますが、このストレスホルモンは、交感神経に刺激を与えるため、リラックス時に活躍する副交感神経とのバランスを崩してしまいます。すると、自律神経は内臓のはたらきもコントロールしていますので、バランスが崩れると内臓の機能が低下してしまいます。その結果「何か調子が悪いんだよねー。」ということになってしまっただすね。

### ストレス解消法

「釣りが大好き」「旅行が趣味」「本を読んでいると時間を忘れてしまう」「草野球こそ青春だー！」などなど…皆さんいろいろ

今回のテーマは「健康のための心がけ その3 ストレスを溜めない生活」です。ストレスを溜め込んでしまうと、免疫力が低下したり、からだのあちこちに支障をきたします。皆さんはストレスの解消法をお持ちですか？



と好きなこと、興味があることと考えると思っただすね。大きく分けて、(1)スポーツやカラオケなどでストレスを解消する「発散タイプ」と(2)旅行や温泉、マッサージなどで解消する「癒しタイプ」があるそうですので、自分にあった解消法を、趣味や好きなことの中から見つけてみるといういいですね。でも自分の趣味を他人に押し付けられないように、興味のない人にとっては逆にストレスになってしまいますので…

### 究極のストレス解消法

それはストレスをストレスと思わないことです。（ただ鈍感ということではありませんが、逆にストレスを感じないまま、知らないうちに溜め込んでしまうのは要注意です。）つまり、考え方を考える習慣をつけるということです。腹を立てたり、イライラしている時、私たちの唾液からはたいへんな毒素が出るといわれています。この毒素はからだにとってかなり良くないもので、その証拠にこういう状況の時にお腹が空きませんよね。これは本能的に毒素をからだに入れないようにしているんです。ですから、例えば誰かのせいでいやな思いをしたり、腹が立った時には、「どうしてこの人のせいで、自分が毒素を飲まなきゃいけないんだろ。あー馬鹿らしい。」と思うと結構納得がいくって腹も立たなくなってくるんですね。

人生全てのステージにおいてこつこつとしたプラスの考え方を応用していくと、きっとストレスとは無縁の人になれるでしょう。何事も習慣です。「継続は力なり」。短気な人も何度か心がけているうちにきつこと変わってくると思いますよ。

毎週金曜日 AM9:20～ FMイルカ(80.7MHz)で「ここからだの健康タイム」オンエア中！ 毎月月末発行のフリーペーパー 北海道(道南エリア)生活情報誌「ダテパー」8月号掲載