

～ ストレスチェック義務化から1年～
30代男女の7割がストレスで「くよくよモード」に！！
くよくよモードを断ち切る「マインドフルネス」&「目もと温め」でストレスケア

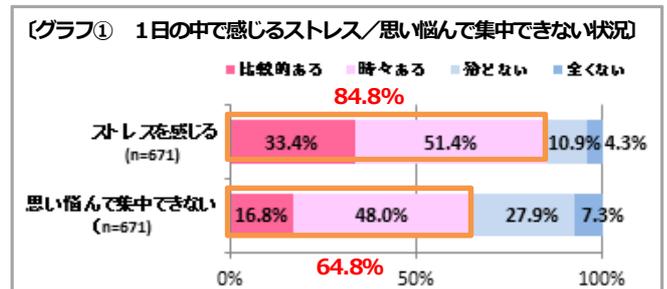
監修：東京マインドフルネスセンター センター長 長谷川洋介先生

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表:対馬ルリ子/産婦人科)では、厚生労働省が昨年12月に施行した「ストレスチェック制度」の義務化から1年を前に、20代～50代の男女671人を対象としたストレスに関する意識調査を実施しました。

その結果、8割以上の人何らかの原因でストレスを感じており、現代のストレス社会を映し出す結果となりました。

また、6割以上の人「過去の後悔や現在の悩み事、将来への不安についてくよくよと思い悩んでしまい(くよくよモード)、今に集中できないことがある」と回答。特に、男女ともに30代が最も悩みのスパイラルに陥りやすいことが分かりました。(女性78%、男性74%)

* 調査結果の詳細はP5を参照



この意識調査結果を受けて、近年、医療現場や企業からの注目度が高まっているストレス低減法「マインドフルネス」を提唱する東京マインドフルネスセンターのセンター長を務める長谷川洋介先生は、現代社会におけるストレスの現状と対処方法について次のように述べています。

▼冬はストレスを感じやすい！

現代人は、仕事、人間関係、健康、家事・育児、経済面など、複数のストレスを同時に抱えやすい環境下にあります。さらに、これから肌寒くなる季節は、寒さや寒暖差という気候ストレスに加えて、日照時間が短くなることで、幸せホルモンと言われるセロトニンの分泌量が減り、呼吸の仕方も夏と比べて浅くなりやすいため、ますますストレスを感じやすくなる、要注意の季節と言えます。

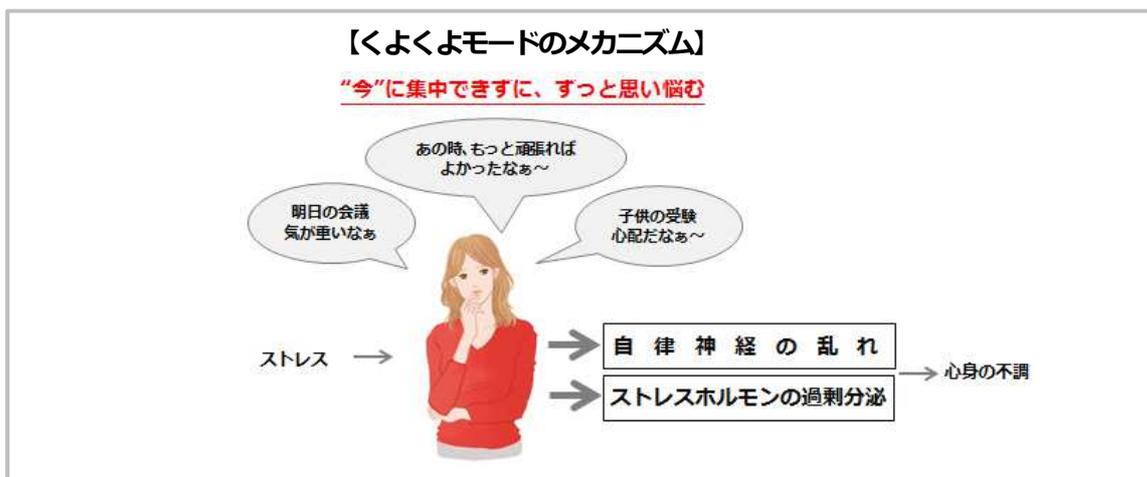
▼ストレスによる“くよくよモード”が身体の不調を引き起こす理由

ストレスをうけると自律神経のバランスが崩れやすくなります。

自律神経は交感神経と副交感神経がバランスよく働くことで、身体のよい状態を保ちますが、ストレス過多な現代人は交感神経が優位になりやすいのです。

ストレスを感じて思い悩んでも、すぐに気持ちの切り替えができればよいのですが、ストレスのせいで“今”に集中できずに過去の後悔や現在の悩み事、将来の不安についてずっと思い悩む状態“くよくよモード”が続くと、自律神経のバランスが大きく乱れ、ストレスホルモン(コルチゾール)が過剰に分泌されてしまいます。その結果、身体の弱い部分＝ウイークポイントに不調が現れやすくなります。

ウイークポイントは人によって異なりますが、頭痛、便秘や下痢などの胃腸の乱れ、冷え、気管支炎、女性の場合であれば月経リズムの乱れなど、様々な部位で不調が現れます。



▼自律神経の危険度チェックリスト

自律神経の乱れは自分自身ではなかなか気づきにくいいため、まずは下のあてはまる症状にチェックをしましょう。

<身体をチェック>

- よく頭痛がする、頭が重い、めまいがする
- よく肩がこる、腰が痛い
- のどがつまる感じがする
- 下痢や便秘になりやすい
- 夜に眠れない、途中で起きてしまう

<心のチェック>

- 朝、気分がすっきりしない
- 将来のことに自信がない
- なんとなく不安でイライラする
- なかなか決断できない
- 集中力が続かない

※<身体をチェック><心のチェック>の両方を併せて、該当する箇所が5個以上の人は要注意。

日常生活に支障をきたすような症状がある場合は、必要に応じて専門医に相談しましょう。

※該当する箇所が3~4個の人もストレス対策をして、規則的な生活を心がけましょう。

※3個未満の人でも、気がかりなことがあれば、専門医に相談しましょう。

▼対策【くよくよモードをストップさせる自律神経レーニング】

現代社会でストレスをゼロにすることはできませんが、ストレスをうまくコントロールして、体の不調を最小限に抑えることはできます。そのためには、あれこれと思い悩むことを一旦ストップするために、マインドフルネスや目もと温めといったリラックスする時間を設け、自律神経バランスの乱れを整えましょう。

★トレーニング1【マインドフルネス】 ※マインドフルネスに関する詳細はP4のコラムを参照

基本の呼吸法を実践しながら、意識を“今”に向けることで、心身を穏やかな状態に保つ、いつでも、どこでも、できるストレス軽減法です。

基本の呼吸法は鼻呼吸です。呼吸を整えることで、副交感神経が優位になり、自律神経の乱れる振り幅を最小限に留めてくれます。この方法を継続することで、自律神経のバランスが整いやすくなり、ストレスにうまく対峙できる心と身体づくりを行うことができます。

<自宅編>

- ① 床に胡坐(座禅でもよい)で座り、骨盤を立てて背筋を伸ばします。
骨盤を立てると、自然に胸が開き、深い呼吸ができるようになります。
- ② 肩の力をぬき、目を閉じます。または目は開けたままでもよいです。
- ③ 手は膝の上に置いても、指で輪を作ってもどちらでも構いません。
- ④ 鼻から息を吸って鼻から吐きます。呼吸は、身体に任せ自分が吸いたいただけ吸い、吐きたいだけ吐きます。「息を吸ってお腹がふくらんだ」など、自分が呼吸している状態に意識を向けます。
- ⑤ やがて呼吸とは無関係の思考や感覚が現れますが、なるべく早く気づいて、呼吸に意識を戻します。
- ⑥ ④と⑤の作業を繰り返します。最初うまくいかなくても、徐々に、すばやく意識を呼吸に戻せるようになります。最初は5分程度から始め、徐々に時間を延ばしていきます。



<電車編>

- ① つり革を持ってバランスよく立った状態で、左の④と⑤と同様の呼吸法を行います。
- ② 目は開いていても、閉じた状態でもどちらでも構いません。
- ③ 自分が立っている感覚、揺れている感覚などを意識します。身体感覚に注意を向けます。



★トレーニング2【蒸気での目もと温め】

蒸気での目もと温めは、いつでもどこでも場所を選ばずに、たった 10 分程度で手軽にできる「リラックス法」です。すばやく自律神経を整えることができます。

目もとを温めると三叉神経(感覚神経)を刺激し、自律神経に影響を与えます。温め温度は気持ちが良いと感じる約 40°C が最適。温めには蒸気を伴うアイマスクや蒸しタオルを使いましょう。蒸気は乾いた熱に比べて、深く広く温めることができます。

＜リラックス効果を高める目もとの温め方＞

- ポイント1: “目もと”を温める
- ポイント2: “40°C”で温める
- ポイント3: “蒸気”で温める

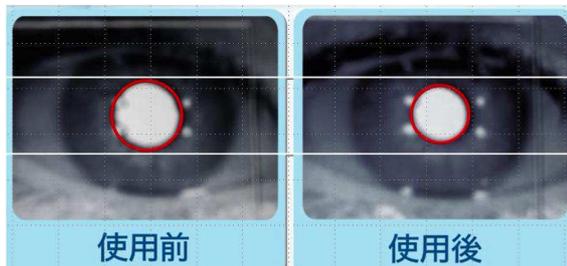
◎リラックス効果は瞳孔の縮み方(縮瞳率)でわかる！

リラックスした状態かどうかは、光を見た時に瞳孔が反射的に縮む程度でわかります。

瞳孔は自律神経によって制御されており、一般的に副交感神経が優位になると、光を見た時に瞳孔の直径がより小さく(縮瞳率が大きくなります)。(データ①)

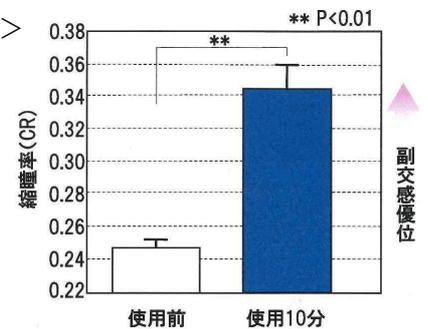
約 40°C の蒸気で 10 分間目もとを温めた結果、縮瞳率が増加。副交感神経が優位になり、リラックス状態になったことが示唆されます。(データ②) (花王調べ)

＜データ①＞



蒸気で目もとを温めてリラックスすると、瞳孔が縮む

＜データ②＞



対象者: 都内及び近郊在住の 20～30 代健康女性(n=12)

◎東洋医学から見た、「目もと温め」の効果について

東洋医学では、「気」と「血」の巡りが体を支えていると考えられていますが、その巡りを司っているのが「肝」(西洋医学でいう肝臓の一部の働きや中枢神経などを指す)で、ストレスの影響を受けやすい部分でもあります。

目はこの「肝」と非常に関係が深いため、目を温めたり、目に関連するツボを刺激したりすることで、ストレスで弱った「肝」の働きを改善し、気血の巡りを改善することができます。

★トレーニング3【目もとを温めながら、いつでもどこでもマインドフルネス】

目もとを温めながら、マインドフルネス呼吸法を行うと、リラックス効果が高まります。

トレーニング 1 と 2 のあわせ技です。

蒸気を伴うアイマスクや蒸しタオルで目もとを温めながら、トレーニング 1 の呼吸法で呼吸を整えましょう。

＜オフィス編＞

- 雑音の多いオフィスでは、目もとを温めるアイマスクを使用すると、よりリラックスできます。
- 昼休みや休憩時間に手軽に取り入れてみましょう。



＜自宅編＞

- 時間がある時はゆったりリラックスしながら五感に集中してみましょう。
- 自分の呼吸や目もとのじんわりとした温かさ、蒸気の感触、アイマスクの重みなどに意識を向けて、“今”の感覚に集中します。



監修:長谷川洋介(はせがわ ようすけ)



東京マインドフルネスセンター センター長

法政大学経済学部卒業

医学系学術雑誌の制作会社にて制作及び管理職を経験

ジョン・カバットジン博士「MBSR ワークショップ」修了

米国マサチューセッツ州立大学メディカルスクール MBSR-マインドフルネスストレス低減法プログラム-Mindfulness Tools/Fundamentals 修了

Mindfulness based stress reduction Online Course(MBSR)修了

日本マインドフルネス学会会員

鍼灸師

<マインドフルネスに関するコラム>

●「マインドフルネスストレス低減法」とは

1979年にアメリカ・マサチューセッツ大学のジョン・カバットジン博士によって、慢性疼痛、心身症、不安障害などの治療のために開発された治療法。

仏教の禅の思想が元になっているが、誰もが活用できるように宗教色は排除され、目的やプロセスなどをメソッド化している。このマインドフルネスによるストレス低減効果は科学的に実証されており、現在では世界中の医療現場で活用されているほか、社員の業務効率アップのために活用する企業も多い。

●マインドフルネスにおける呼吸法とは

神経には、自分の意志で動かせる神経「随意神経」と、自分の意志では動かせない神経「不随意神経」がある。自律神経はコントロール不能な「不随意神経」にあたるが、呼吸は、自分の意思で動かす「随意神経」と「不随意神経」の架け橋のような役割を果たしているため、呼吸を整えることで自律神経を整えるというのがマインドフルネスの基本の呼吸法です。

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

・発 足 日: 2014年9月1日

・医師・専門家: 対馬 ルリ子 (産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長)

(50音順) 小島 美和子 (管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役)

(敬称略) 川嶋 朗 (統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授)

中村 格子 (整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長)

福田 千晶 (産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー)

渡邊 賀子 (漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長)

・協 賛: 花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社 (あいうえお順)

・Web サイト: 『ウェルラボ』: <http://www.well-lab.jp/> (2014年9月11日 OPEN)

<本件に関するお問い合わせ先>

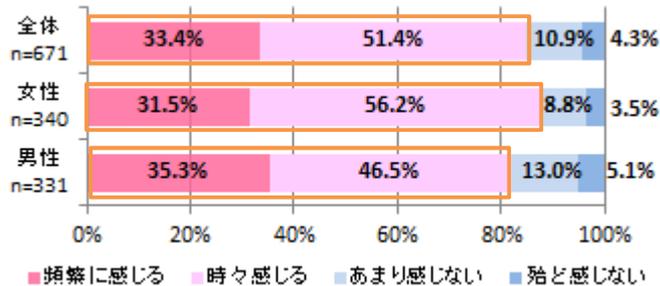
ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9155 Email:info@well-lab.jp

<参考資料>

●1日の中でストレスを感じることはありますか。(グラフ②)

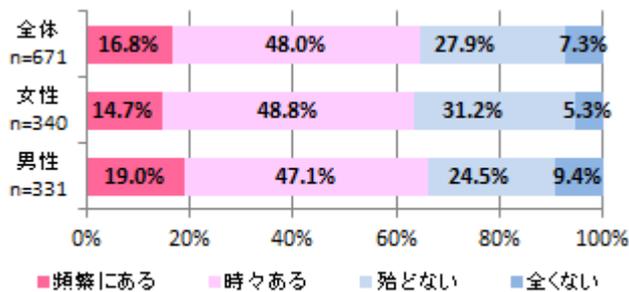
※全体、男女ともに、8割以上がストレスを感じている。



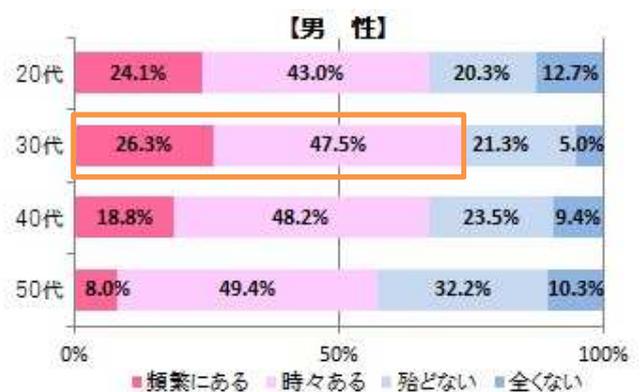
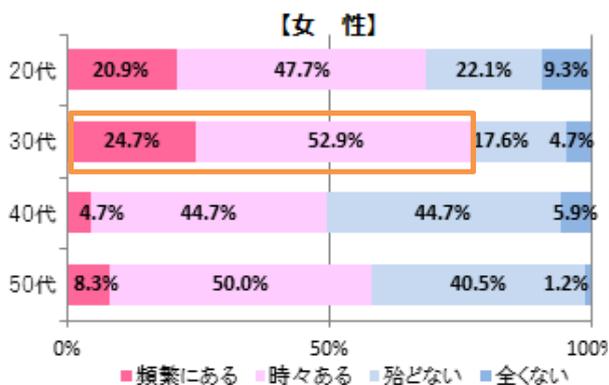
●ストレスを感じる原因として、当てはまるものを全て選択してください。(表①)

	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
全体 (n=569)	仕事関係 67.1%	人間関係 60.6%	健康面・不調 33.2%	経済面 32.0%	家事・育児 31.1%	生活習慣の乱れ 30.6%	天候関係 25.8%	その他 19.0%	環境の変化 12.3%	情報関係(SNS) 10.0%
女性 (n=271)	人間関係 62.1%	仕事関係 51.0%	家事・育児 41.6%	健康面・不調 39.9%	生活習慣の乱れ 32.6%	天候関係 30.9%	経済面 30.2%	その他 21.5%	環境の変化 11.7%	情報関係(SNS) 10.4%
男性 (n=298)	仕事関係 84.9%	人間関係 59.0%	経済面 33.9%	生活習慣の乱れ 28.4%	健康面・不調 25.8%	天候関係 20.3%	家事・育児 19.6%	その他 16.2%	環境の変化 12.9%	情報関係(SNS) 9.6%

●1日の中で、過去の後悔、現在の悩み、将来の不安について思い悩んでしまい、今やっていることに集中できないことはありますか。(グラフ③)



※男女ともに、30代がくよくよモードに陥りやすい。



<調査概要>

- ・調査方法 : インターネット調査
- ・調査期間 : 2016年9月2日~9月6日
- ・調査対象 : 20代~50代の男女671名
- ・調査内容 : 日常生活でのストレスに関する意識調査