

～ 保健師だより ～

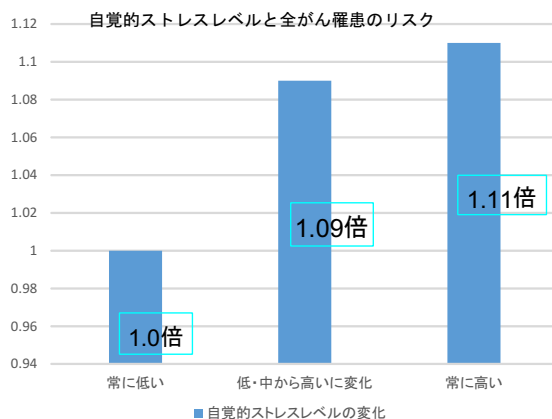
北海道教育庁教育職員局福利課

ストレスをため込んでいませんか？ストレスはさまざまな病気のリスク要因です！

◎ 長期間にわたる自覚的ストレスは全がん罹患のリスク上昇と関連！特に男性！！

●ストレスは様々な病気のリスク要因であることが示唆されていますが、そのメカニズムは未だに解明されていません。この度、国立がん研究センターが中心となり実施しているJPHC研究で自覚的ストレスとがん罹患関連について発表されました（2018/1/22）。

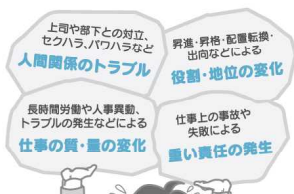
- ・「常に自覚的ストレスレベルが高いグループ」は「常に自覚的ストレスレベルが低いグループ」に比べ、全がん罹患リスクが11%高いことがわかった（右グラフ参照）。
- ・特にその傾向は男性で強く見られ自覚的ストレスが高いと、男性で19%、女性で7%全がんリスクが上昇した。
- ・罹患したがんを部位別でみると、肝臓がんで33%、前立腺がんで28%、膵臓がんで26%、それぞれリスクが高くなることが判明した。



出典：多目的コホート研究（JPHC Study）国立がん研究センター2018

◎ ストレスに気づきましょう こんなことはありませんか？

職場で...



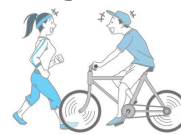
職場以外で...



◎ ストレスと上手につきあいましょう

＜上手につきあうポイント＞

- リラクゼーション法を身につける
- 規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとる
- 親しい人たちと交流する時間を持つ
- 笑いのすすめ
- 緊張を細切れにする
- できるだけ落ち着ける環境を
- 仕事に関係のない趣味を持つ
- 自然と親しむ機会を持つ
- 適度に運動をする
- ストレス解消を酒やタバコに頼らない



◎ 腹式呼吸のすすめ

腹式呼吸のポイント

- 準備：両手を重ねておなかの前にあてる
- ・鼻から息を吸う（約5拍数えるイメージ）
 - ・口から息を吐く（約10拍数えるイメージ）
 - ・おなか膨らむように吸う
 - ・おなかの膨らみが元に戻るように吐く
 - ・息を吸う時には自分が心地よいものをイメージ
 - ・息を吐く時は不安や不快に思っていることを外に出すイメージ

