

2026/1/15

メンタルヘルスのセルフケア

池上内科循環器内科クリニック
池上 晴彦

本日のお話

I ストレスについて/メンタルヘルスのセルフケアとは

II セルフケアをどう行うか

- 1) ストレスコーピングとその実際
- 2) ストレスをためないライフスタイル

本日のお話

I ストレスについて/メンタルヘルスのセルフケアとは

II セルフケアをどう行うか

- 1) ストレスコーピングとその実際
- 2) ストレスをためないライフスタイル

ストレスってなに？

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかも知れません。しかし、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。

ストレス＝外部から刺激(ストレッサー)を受けたときに生じる緊張状態のこと

ストレスの4つの要因

環境的要因 天候や騒音など

身体的要因 病気や睡眠不足など

心理的要因 不安や悩みなど

社会的要因 人間関係がうまくいかない
仕事が忙しいなど



普通の状態



日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になります。
進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化＝刺激も、
ストレスの原因になります。

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

行動面への影響

- ・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
- ・循環器系疾患
- ・消化器系疾患
- ・免疫系疾患
- ・生活習慣病

精神疾患

- ・うつ
- ・パニック障害
- ・不安障害
- ・PTSD

本日のお話

I ストレスについて/メンタルヘルスのセルフケアとは

II セルフケアをどう行うか

- 1) ストレスコーピングとその実際
- 2) ストレスをためないライフスタイル

II-1) ストレスコーピングについて
～ストレスをどう対処していくか～

ストレスヨーピングの種類

1.問題焦点型コーピング



(例) 苦手な人がいる場合は
できるだけ距離を置く

2.社会的支援探索型 コーピング



(例) ストレスの基となる
出来事を身近な人に相談

3.情動焦点型コーピング



(例) マイナスな感情を家族や
専門家などに伝える

4.認知的再評価型 コーピング



(例) 捉え方の角度を変える
ピンチをチャンスに考える

5.気晴らし型コーピング



(例) 自分の趣味や好きなことに
取り組みリフレッシュ

6.リラクゼーション型 コーピング



(例) ヨガやマッサージ
アロマセラピーなど

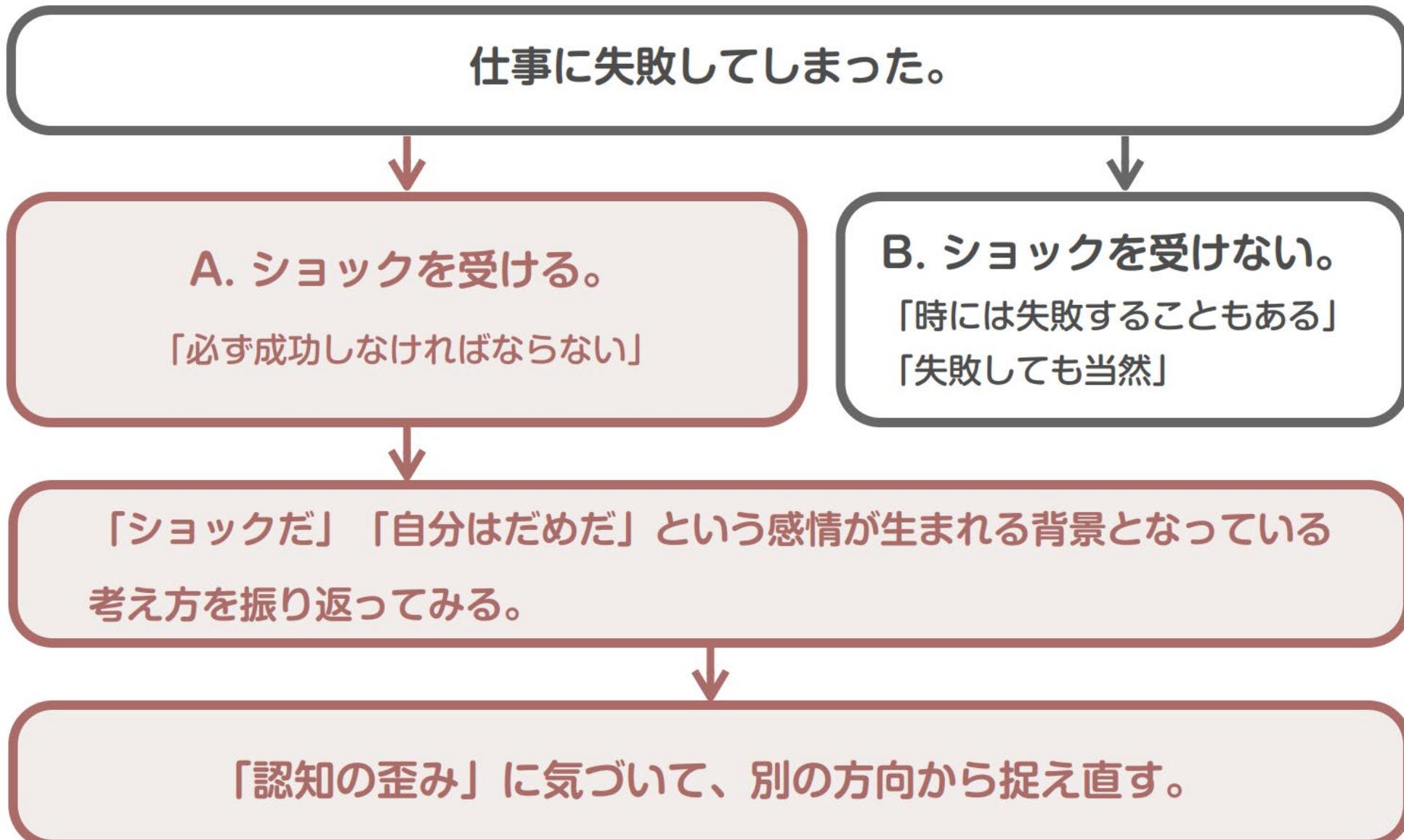
認知的再評価型コーピング

たとえマイナスな出来事であっても、捉え方によってはプラスにも捉えられます。よって、前向きな思考に傾きやすくなります。

【具体例】

- ✓ 苦手な分野を伸びしろと捉える
- ✓ 厳しい意見や批判を期待の言葉だと受け止める
- ✓ ピンチの局面を成長のチャンスと考える

ストレスについての考え方を見直す



歪んだ認知・・・誤ったスキーマ

マイナスに作用する「考え方のクセ」

- ・全か無かの思考 二分法思考
- ・過度の一般化 決め付け
- ・選択的抽出 心のフィルター
- ・マイナス思考 ポジティブな側面の否定
- ・結論の飛躍 根拠のない結論
- ・誇大視と極微視 拡大解釈と過小評価
- ・感情的決め付け 独断的推論
- ・誤ったレッテル貼り 極端な一般化のしすぎ
- ・個人化 自己関連付け
- ・すべき思考 「～すべき」「～すべきでない」

II-2) ストレスを貯めないライフスタイル ～運動、音楽、呼吸、趣味、触れ合い、睡眠、食事～

ストレスをためないためのライフスタイルを送るには
～ホルモンと自律神経の視点で考える～

<ストレスホルモン>

- ✓ ノルアドレナリン（恐怖、驚き、興奮、不安）

<抗ストレスホルモン群>

- ✓ β エンドルフィン（快樂ホルモン）
- ✓ セロトニン（幸せホルモン）
- ✓ オキシトシン（愛情ホルモン）
- ✓ 成長ホルモン（成長・回復ホルモン）
- ✓ ドーパミン（ワクワクホルモン）
- ✓ 副交感神経（休息の神経）

これらを増やす
ことを考える

運動

～どのような運動をしたらよいか～

β エンドルフィン（快樂ホルモン）↑↑となる運動を！

- ✓ ウォーキング
- ✓ ジョギング
- ✓ サイクリング
- ✓ ヨガ
- ✓ 太極拳

自然の中で
(森林、公園、海、山)



音楽を聴く：セロトニン ↑ ↑
ドーパミン ↑ ↑
テストステロン（女） ↓
テストステロン（男） ↑
オキシトシン ↑

クラシックでも
Jポップでも



- Step:1
自分の気持ちと同じような曲を選ぶ
- Step:2
心を落ちつかせる曲を選ぶ
- Step:3
ちょっとアップテンポな、前向きになる曲を選ぶ

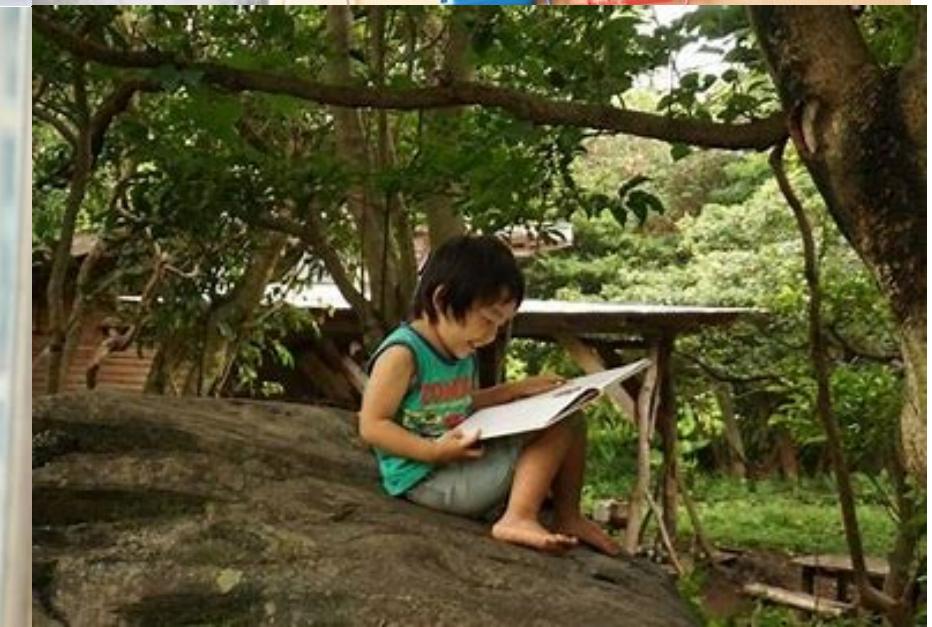
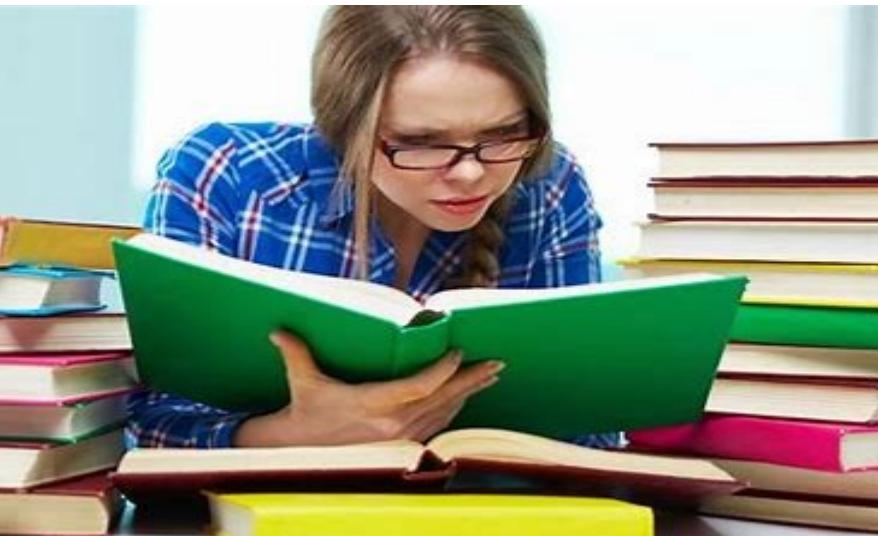


呼吸を整える：セロトニン分泌 副交感神経活性化

- ✓ 深呼吸
- ✓ 腹式呼吸



好きなことに夢中になる：ドーパミン分泌



スキンシップをする
：オキシトシンを分泌させる

✓ 手を握る

✓ キス

✓ ハグ

✓ ペットとのスキンシップ

✓ 家族団らん

✓ カラオケに一緒に行く

✓ プレゼントをする



睡眠

～どのように睡眠をとつたらよいか～

よりよい睡眠のための2つのスイッチ

1 体温スイッチ

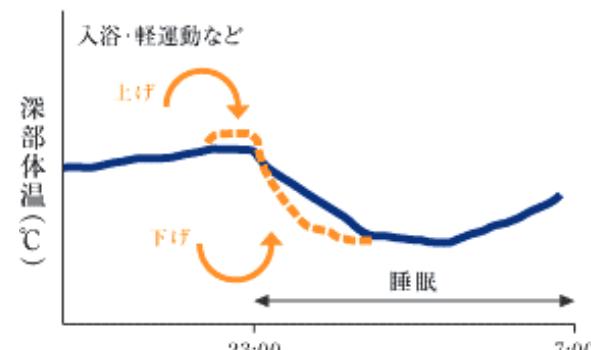
◎寝る90分前に体を温める

(入浴・足湯・軽いマッサージ等)

* 高くても40度まで=熱すぎると逆効果

→手足から放熱⇒深部体温低下

=深部体温と皮膚温の差を縮める⇒眠気出現

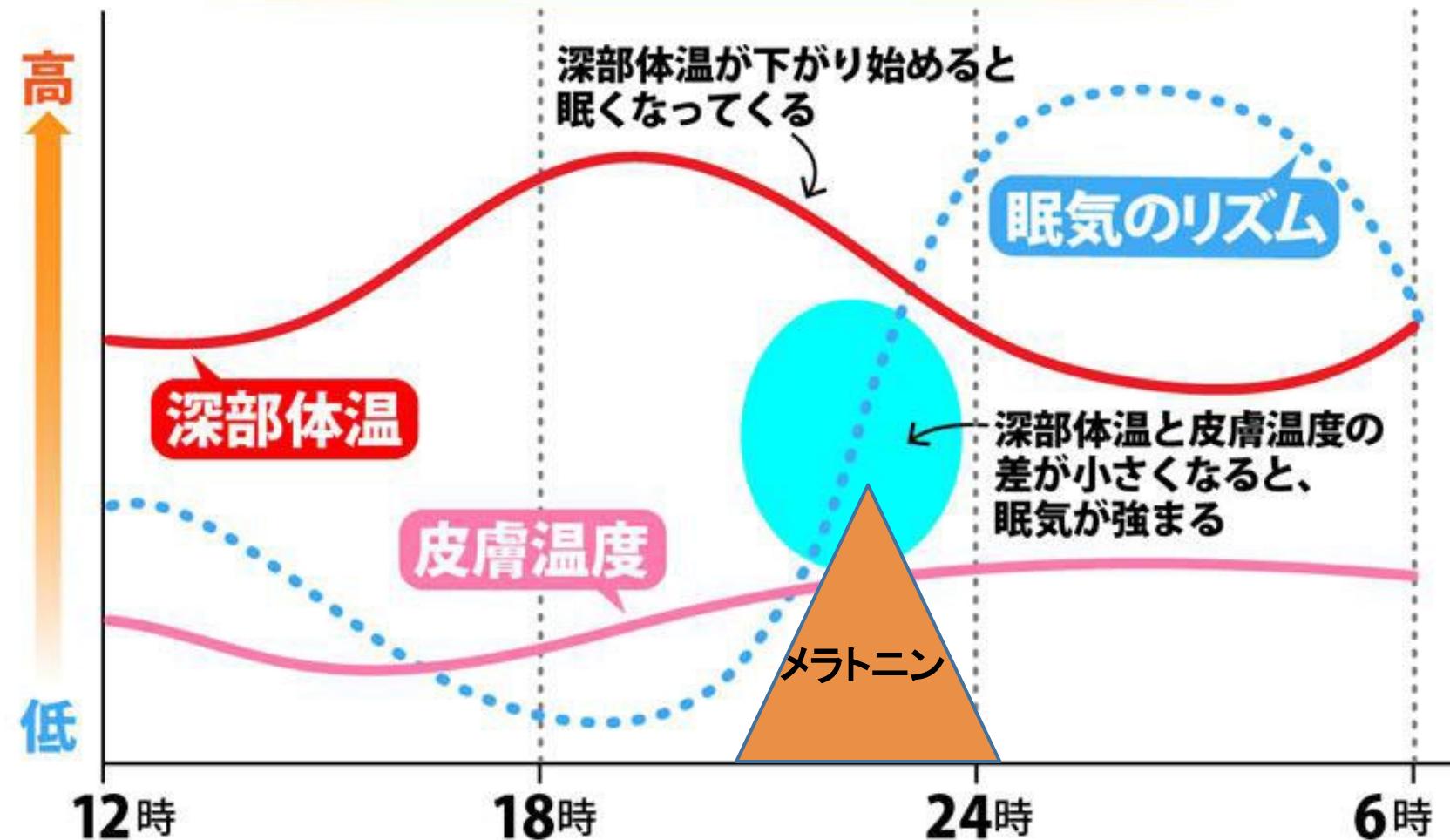


(図1)



深い睡眠↑
(徐波睡眠)

体温と睡眠の関係 朝6時起床の例



よく眠る＝よく覚醒する！

表裏一体

朝から覚醒のスイッチをONにしよう！

覚醒のスイッチ1 = 光

人間はおよそ「24.2時間」のリズムで動いている



地球の時間、「24.0時間」に同期する必要

朝起きたら、
カーテンを開け、
太陽の光を浴びる

cf 高照度光療法



食事

～何を食べたらよいか～

脳内の神経伝達物質のひとつ

幸せホルモン

「セロトニン」

こころや睡眠を調整して
安定させる働きがあると言われています。

セロトニンの分泌の低下や、
セロトニンの働きが弱まることと
不安やうつが関連している
とも言われています。

セロトニンは、
ストレスや疲労で、
分泌量が減ったり、
働きが弱またりする
と言われています。

トリプトファン

ビタミンB6

↓ 結合

セロトニン

14~16時間

メラトニン

良質な睡眠

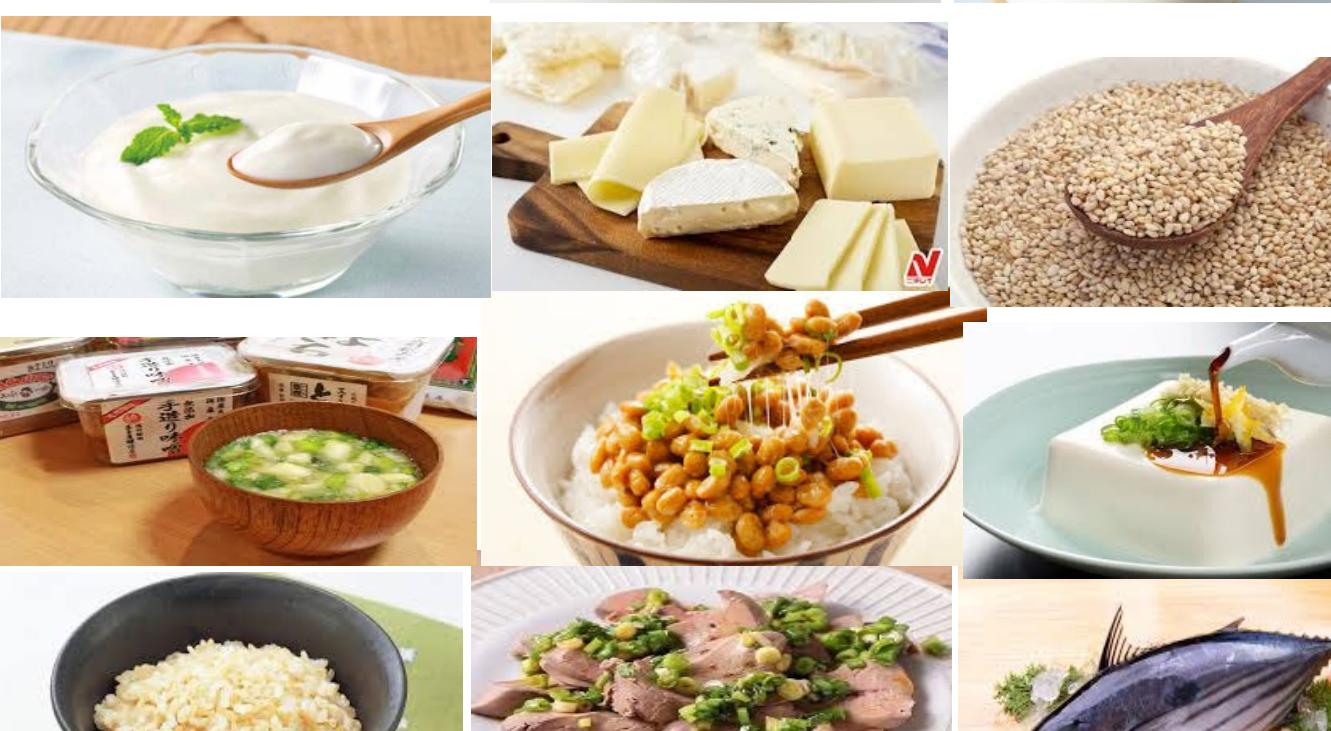
トリプトファンを多く含む食材

- ✓ 穀物（白米、蕎麦）
- ✓ ナッツ類（ピーナツ、カシューナッツ）
- ✓ 乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）
- ✓ 卵
- ✓ 赤身魚（カツオ、マグロ）
- ✓ 肉（牛レバー、豚ロース、鳥胸肉）
- ✓ 大豆製品（納豆、味噌、豆腐、醤油、豆乳）
- ✓ ゴマ



ビタミンB6を多く含む食材

- ✓ 玄米、小麦胚芽
- ✓ 肉（牛、豚、鳥のレバー）
- ✓ 赤身肉（カツオ、マグロ）
- ✓ バナナ



今日からやってみましょう！

- ✓ ストレスを前向きにとらえてみる
- ✓ 知人、同僚、場合によって専門家に相談する
- ✓ ストレスの元になる人物とは一定の距離を置く
- ✓ できることをライフスタイル上で取り入れてみる
(運動、音楽、呼吸、趣味、触れ合い、睡眠、食事)