

健康商談室



简单易行的应激反应消除法①

何谓应激反应?

只要活着就会有应激反应

平时我们常常会不经意地说出“应激反应”这个词，可是您知道它的真正词义吗？

“应激反应”本来是一个物理学名词，指“物体在受到刺激（应激）时，物体内部所产生的翘曲或变形”。

可是作为一个人，我们只要活着，就会不断地受到来自雨·风·酷暑·噪音等物理方面的刺激，同时也会受到来自喜好·美丽·爱·恨·不安·恐惧等精神方面的刺激。而接受上述刺激以后，我们的身体及内心就会产生反应和变化。

比方说，室外气温很高时，人体就会对这种高温刺激作出反应并进入应激状态，同时分泌汗液来进行体温调节。另外，要是某个人的态度令你生气，你的内心就会出现应激反应并化作某种感情，将愤怒散发出去。

不过这样的应激反应并不是经过思考以后产生的，而是我们的身体或内心所表现出来的一种条件反射，其实有时候，我们常常会忽略刺激——应激这一现象，已经在我们体内发生过。



健康相談室

気軽にできるストレス解消法①

ストレスってなあに？

生きていればストレスはある

ストレスという言葉は、ふだん何気なく使われていますが、そのほんとうの意味をごぞんじですか？

「ストレス」とは、本来物理学用語で、「物体に刺激（ストレッサー）が加えられたとき、物体の内部に発生する歪み」のことです。

ところで、人は生きている以上、絶えず雨·風·暑さ·騒音などの物理的刺激も、好き·美しい·愛する·恨む·不安·恐怖などの精神的刺激も受けています。そして、その刺激に対し、私たちのからだや心は反応し、変化します。

たとえば、外気温が高くなれば、からだはその刺激に反応してストレス状態になります。汗を出して体温の調節をはかっています。だれかの態度に怒りを感じれば、ストレスとなってその感情を表し、怒りを発散します。

ところがこうした反応は、考えて行なうのではなく、からだや心が反射的に行ないますから、ときとして私たちは、こうした刺激一反応の現象が起こっていることを忘れがちです。

人，为什么对精神上的应激反应表现得很 脆弱

在可能对刺激和应激进行调节的范畴内，也就是说，当人体在产生变化之后，又能回到安定状态的范畴之内的话，那么即使是受到刺激或出现应激反应，也不会带来什么问题。

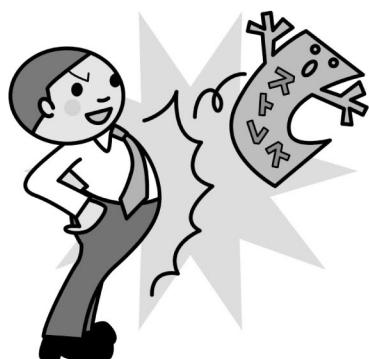
可是有时候，人往往会长时间地处于应激反应状态，并且进行调节的可能性已经趋于极限，这时，人体或内心就会丧失对抗能力，从而陷入病状。

另外，对于那些“物理性的刺激”，一般的人都接受过体育保健等学习和训练，因此大都掌握着防范刺激以及解除压力的方法。可是因为没有接受过应对“精神性刺激”的训练，所以多数人并不了解如何防范过多的应激反应以及如何化解这些应激反应。

因此，来自精神方面的应激反应很难消除，同时很容易积蓄，并且发展成给内心或肉体带来伤害的元凶。

[未完待续]

摘自《宽裕的心境能带给您健康— 简单易行的应激反应消除法》



なぜ精神的ストレスに弱いのか

こうしたストレッサーやストレスが調節可能な範囲内、つまり、変化をしてもその後に安定した状態にもどれる範囲内の、刺激やストレスであれば、問題は起こりません。

ところがときとして、調節可能な限度ぎりぎりのところで長いあいだストレス状態にさらされることがあります。そうなると、からだや心は耐える力を失って、病的な状態に陥ります。

また、「物理的なストレス」に対しては、たいていの人が保健体育の授業などで訓練を受けていて、刺激への防御やストレスの解消法を知っています。ところが、「精神的なストレス」に対する訓練は受けていなければ、多すぎる刺激の防ぎ方や、刺激の吸収のしかたを知りません。

そのため、精神的なストレスは解消されにくく、蓄積されやすく、心やからだを傷めつける原因になってくるのです。

[次号に続く]

「心のゆとりが健康を生む—気軽にできる
ストレス解消法」(株)社会保険出版社
発行)より抜粋