

ストレスが引き起こす疾患

下記疾患が心配な場合には、早めに医師の診察を受けましょう。

- 急性胃炎
- 胃潰瘍
- 十二指腸潰瘍
- 慢性胃炎
- 不眠症
- 過敏性腸症候群
- 神経性胃炎
- うつ病
- 自律神経失調症…など

ストレス解消法

【大声で歌う】

大きな声を出すと、それだけでストレス解消になります。好きな歌を歌ってみましょう。



【からだを動かす】

からだをたくさん動かして、息が上がるくらいの運動の方が効果的です。



【思いっきり泣く】

泣くという行為は感情を解放するため、ストレス解消になります。

【掃除】

気分がスッキリするだけでなく、部屋もスッキリさせることができます。