

# あなたの 元気度チェック

〈ストレス編〉

以下の質問は3ステップ方式のストレス度チェックで、自分は元気なのかどうか、気分の落ち込みはあらわれていないのかを把握するためのものです。皆さんもやってみてください。

## Step 1

- 毎日の生活に充実感がある
- これまで楽しんでやれていたことが、いつものように楽しんでやれる
- 以前は楽にできていたことが、今も楽にできる
- 自分が役に立つ人間だと思える
- わけもなく疲れたような感じはしない

「はい」が  
4つ以上ある



元気で良好な状態です。  
現状を維持しましょう！

「いいえ」が2つ以上ある



## Step 2

- この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？
- この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

どちらか、あるいは  
両方が「はい」



問題はありませんが、  
少し疲れているようです。  
リフレッシュや気分転換を  
心掛けましょう。

両方が「いいえ」である



## Step 3

- 毎晩のように、睡眠に問題(たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど)がありましたか？
- 毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？
- 毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

「はい」は  
2つ以下である



かなり疲れが  
たまっているのでは  
ないでしょうか。  
無理をせず、十分に気をつけて、  
まずはよく寝てよく食べるという  
基本的な生活のリズムを  
大切にしましょう。

「はい」が3つ以上ある



過度のストレスで疲れのたまった状態が続くと、それまでできていたことができなくなり、寝る、食べるといった日常生活まで影響が生じてきます。  
長く元気に生活するためにも、早めに保健師など専門家に相談してください。

## 井上先生のアドバイス

### 「よく寝て、よく食べる」 生活の基本を大切に。

心と身体の健康に睡眠は深く関係するので、十分眠るようにしましょう。しかし人の睡眠には個人差があります。布団に入って30分程度で寝られる、夜中にトイレに立っても布団に入れば再入眠でき、朝すっきり起きられる。こんな感じであれば大丈夫でしょう。若い頃は熟睡できていた人でも、年とともに夜中のトイレが増えたり、ささいな物音で目が覚めたり、朝早く目が覚めてしまったりします。年齢や環境で睡眠パターンは変わるので、昼間の生活に影響がなければあまり深く考えないでください。また、悩みだすと寝られなくなるので、心配になったら気軽に専門医にご相談ください。

寝られないからお酒を飲む、という人もおられます。しかし多量のお酒は夜中のトイレにつながりますし、夜中に目覚めたときにはお酒が

醒めていますので再び寝ることができません。しかもお酒は耐性ができて少しずつ量が増えますし、肝臓障害などのアルコール関連障害を引き起こします。お酒に頼るぐらいなら、医者に軽い睡眠薬を出してもらう方が安全です。ただ、お酒と睡眠薬の飲み合わせは極めて悪いので、お酒をやめるか、十分に時間をあけて服用する必要があります。

ストレスに正面から向き合うだけでなく、もっと簡単に、愚痴をこぼして感情を表わしたり、カラオケやスポーツでストレス要因を全く考えないようにすることも大切です。ストレスを発散し、よく寝てよく食べる、基本を守って長く元気に過ごしましょう。

井上 幸紀 (いのうえこうき)

大阪市立大学大学院医学研究科神経精神医学 准教授  
専門領域:精神医学(特に 産業精神医学、ストレスの生化学)