

ストレス

ストレスと簡単に言いますがどんなものなのでしょう。たとえば、食パンを指で押した時パンに付いたくぼんだ指の跡のようなもので、すぐ戻るようなパンはストレスに強い、なかなか戻らないのはストレスに弱いといえますし人も同じです。

指のようにストレスの原因になるものは、気候のような物理的、人間関係が原因の精神的、睡眠不足の内的なものがありそれが自律神経のバランスを崩してしまった状態が自律神経失調でそれが強く出ると、心身症、うつ病、神経症に陥るようです。

社会生活でストレスがないと言うことは不可能です。もしそれを感じたらどう受け止めるか、受けたらどう解決するか身に付いている人は、病気になるよりもストレスを上手に利用してしまうようです。

一方ストレスに弱い人は、日頃より自分にとってストレスを解消する方法を見つけておきたいのですが、その一つに専門医を訪ねることや、漢方に詳しい薬局の薬剤師に相談することも方法です。食品だからサプリメントだから安心と一つの商品で何でも解決するような販売法を取っているものにはストレスを増やさないためにも気をつけたいものです。