



「ストレスたまっていませんか？」

新年度がやってきました。わくわくする毎日が始まる一方、生活環境や労働環境が変化したり、新しい人間関係に飛び込んで気を遣うことで、ストレスがたまりやすい時期でもあります。ストレス過剰の状態が続くと、疲れがたまりやすく免疫が低下したり、自律神経のバランスが崩れて病気になりやすくなってしまいます。規則正しい生活、食事、睡眠などをなるべく意識して、心身共に健康な状態でいられるといいですね。めまい、急性難聴、耳鳴、のどのつまり感など、耳鼻咽喉科領域の症状にはストレスと深い関係が疑われるものがたくさんあります。体からの信号を無視せず、症状に気がいたら早めに対応しましょう。

セルフストレスチェック表

1. 頭がスッキリしない
2. 胃の具合がおかしい
3. 腹が張ったり痛くなったりする
4. 肩や腰がよく凝る
5. 疲れやすい
6. なかなか疲れがとれない
7. 朝、気持ちよく起きられない
8. 寝つきが悪い、眠りが浅い
9. 夜中(1時、2時頃)に目がさめてしまい、その後寝つけない
10. ちょっとしたことでも腹が立ちイライラする
11. 人とのつき合いがうとうしい
12. 仕事にやる気が出ない
13. 人に相談する気になれない
14. 気分転換ができない
15. 長時間の時間外労働が続いている

※4つ以上該当する場合は、過剰ストレス状態の可能性がります

<効果的なストレス解消法>

ストレッチや有酸素運動で体を動かすことがおすすめです。また、仮眠を取る、短時間の瞑想をするなど、脳を休ませることも重要です。ストレスの内容について誰かに話すだけでも心が軽くなりますので、自分で抱え込まずに人に話してみてください。医師、看護師にお話しするだけでも、気持ちがすっきりすると思いますよ。

オギジビ豆知識



オギジビの診察室の裏では、院長が選んだアロマオイルをディフューザーでほんのりと噴霧しています。最近「リンデンブロッサム」というものを使用しています。耳鼻科なのであまり香りのきついものは選ばず、鼻がすっとして気分がよくなるようなものを選んでいきます。香りの種類が気になる場合は院長に聞いて下さい。また、おすすめのアロマオイルがあれば教えてくださいと嬉しいです。

オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介します。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。

