

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子

Tel/Fax (086) 272-8116
<http://okayamaeap.jp>
e-mail ; info@okayamaeap.jp



ストレスと免疫



寒くなってきましたね。風邪やインフルエンザが流行っているようです。免疫力が低下していると、風邪など病気にかかりやすくなります。そこで、今回は免疫力とストレスの関係についてお話しします。

1970年4月、アポロ13号は3人の乗組員を乗せて月面の探索・調査のために出発。この時、乗組員の2人が船内で感染症にかかったという報告があった。健康状態は万全で自己管理も生き届いた飛行士の身体が病原体に侵されたのである。

これに対して、地球に帰還した宇宙飛行士の体内で、免疫をつかさどるリンパ球が出発前に比べて減少していたというデータがある。つまり、宇宙船が大気圏に突入するという大きなストレスに心身がさらされた結果、宇宙飛行士の免疫力が低下したものと見られている。しかし、ストレスが消えると免疫力は正常に戻る。

このように精神的なストレスはその人の免疫力を低下させるようです。風邪やインフルエンザにかからないためには、ストレスを上手く調整することが大切です。また、ストレスががん細胞の発生に影響をおよぼすともいわれています。ストレスを溜めないように、上手く解消していければいいですね。

寒い季節、入浴によってストレスを解消することもできます。まストレスを抱えている場合、体のどこかが緊張していることが多いのですが、入浴によって体の緊張がほぐれることで、ストレスを緩和する効果も期待できます。37～38℃のぬるま湯に、20～30分入浴することで脈拍数や血圧が落ち着き、リラックス効果が高いと言われています。ぜひ疲れたときに実践してみてください。



(図解雑学ストレス より)