

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:前村沙都子

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883
<http://okayamaeap.jp>



春のストレスにご用心!?

そろそろ桜が咲き始める時期が近づいて来ました。少しずつ暖かくなり、とても過ごしやすい時期ですが、花粉症の時期でもあります。実は、花粉症の症状は、ストレスとも関係していると言われていています。そこで今回は、花粉症とストレスとの関係についてご紹介させていただきたいと思います。



花粉症とは、体に侵入してきた花粉を異物として、くしゃみなどで排除しようと過剰に反応してしまうことで起きます。花粉症は免疫力と関係しており、ストレスはこの免疫力に影響を与えています。

私たちの体は強いストレスを受けたりすると、免疫力が低下して、花粉症の症状を悪化させてしまうことがあると言われていています。さらに、悪化した花粉症の症状に対して強いストレスを感じると、ますます症状が悪化してしまうという悪循環に陥ってしまうことも。



マスクや空気清浄機など、花粉自体へのアプローチで花粉症の症状を抑えると同時に、日ごろからストレスをためないよう、適度な運動や気分転換などをやってみてはいかがでしょうか。

