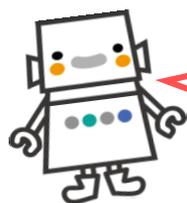


文責：看護師 薬師神



仕事や普段の生活で「あー緊張してきた」「緊張して疲れた」と感じた時、どのように対処したら良いですか？

緊張と上手に付き合い、手軽にいつでもできる「緊張回復法」についてご紹介します！



適度な緊張はやる気や集中力を高め、けがの予防や仕事のパフォーマンスを上げる効果がありますが、過度の緊張は本来の力を発揮することができず、ミスや失敗を招く原因になることもあります。



## どうして緊張してしまうの？

緊張は『自律神経の乱れ』と深い関係があります。自律神経は**交感神経**(主に起きている時)と**副交感神経**(主に寝ている時やリラックスしている時)から成り立っています。この2つの神経はどちらか一方が活動すると、もう一方は抑制されることによって**バランスがとられています**。

手や足を動かす運動神経とは異なり、私たちの意志とは無関係に心臓の拍動や呼吸、体温、消化、ホルモン分泌などの働きをコントロールしています。この働きは以下の原因等で乱れてしまい『緊張』を起こしてしまいます。



多忙



不安・悩み事

「うまくいかな」  
「大丈夫かしら…」  
「だめかもしれない」



寝不足



座りっぱなしで  
血流悪化



\* そのほか天候の変化、職場環境や人間関係、病気などストレスと呼ばれるストレスの原因が多いとき。



## 緊張すると私たちの体はこう反応する！

私たちが緊張を強く感じた時には交感神経が優位となり、**ノルアドレナリン**という交感神経の働きを高める物質が出て、下の図のような身体症状が現れます。(同じストレスを受けてもノルアドレナリンが出るのは個人差があります。)



疲れが取れない



呼吸が浅くなる



ドキドキする



手に汗をかく



顔が赤くなる



頭が痛い重い



熟睡できない



肩こり

# ～緊張をやわらげる5つのコツ～

## 深呼吸で緊張をときほぐそう ～呼吸が整うと精神的に落ち着く～

- ①口をすぼめながら、時間をかけてゆっくりと息を吐き切ります。
- ②5秒かけて鼻からゆっくりお腹を膨らませるイメージで、息をいっぱい吸い5秒間息を止めます。
- ③口をすぼめながら10秒かけて息を吐き出します。これを5～10回繰り返しましょう。

## 首を冷やす

ハンカチをぬらし首に当てると、緊張させる交感神経を和らげ、リラックスする副交感神経が目覚めます。



## ツボを押して緊張をときほぐそう



**ツボとは：**東洋医学で言う「経穴(けいけつ)」の事をいい、病気の時に反応の現れやすいツボを刺激すると症状緩和に効果的とされています。

**ツボの押し方：**親指の腹で息を吐きながら5秒間気持ち良いと感じる強さで「押して休む」を2～3回繰り返します。



**合谷(ごうこく)**は親指と人差し指のちょうど別れ目のくぼみにあるツボです。身体の機能を高める万能ツボといわれています。頭痛、肩こりを緩和します。



**神門(しんもん)**は手首の関節の小指よりの端にあるツボです。動悸やイライラを緩和します。



**内関(ないかん)**は手のひら側の腕の中央、手首の曲り目から指3本分肘寄りにあります。イライラや気分の動揺を鎮め、不眠の改善効果もあります。

## ハーブティーで緊張をときほぐそう

※内服中の薬がある時には飲み合わせに注意が必要です



### セントジョーンズワート

幸せホルモンともいわれるセロトニンの分泌を高めることがわかっています。アールグレイなどの味のしっかりしたお茶とのブレンドがおすすめです。心を明るくしてくれる別名ハッピーハーブ。



### バレリアン

優れた天然睡眠サプリと呼ばれ、質のよい睡眠をもたらす不安や緊張感を和らげ気分をリラックスさせます。強いジャコウの香りのミネラル豊富なハーブで、カモミールやレモンバームなどとブレンドするのがおすすめです。



### ジャーマンカモミール

副交感神経の働きを活性化させ興奮を鎮めます。りんごに似た香りで心を落ち着かせるだけでなく、弱った胃にも優しいハーブです。



### リンデン

優れた鎮静効果があり、緊張感不安感の緩和、頭痛を和らげる効果があります。ほんのり甘い花の香りで味はほのかなので、オレンジフラワーやカモミールとブレンドするのがおすすめです。

## バスタイムで緊張をときほぐそう

体を温めることで血行がよくなり、自律神経のバランスが整いやすくなるほか、安眠効果も期待できます。

- ①38℃前後のぬるめのお湯にゆっくり浸かる
- ②入浴剤に鎮静効果のあるラベンダーや、ストレス緩和作用があるカモミールのアロマオイルを数滴落とすのもお勧めです。



当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。