

生活習慣病だより

☆ストレスを感じた時の対処法☆



毎日の生活の中でストレスを感じることは多々あると思います。
適度なストレスは、生活に張りを与えますが、
過度なストレスは心身共にダメージを与えます。

ストレスとは

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。
外部からの刺激には、天候や騒音などの**環境的要因**、病気や睡眠不足などの**身体的要因**、
不安や悩みなどの**心理的要因**、そして人間関係や仕事関係などの**社会的要因**があります。
また、進学や就職、結婚、出産などの喜ばしい出来事も刺激となります。
つまり、日常の様々な変化が刺激となり、ストレスの原因となるのです。

ストレスを感じたときに必要な栄養

良質なたんぱく質



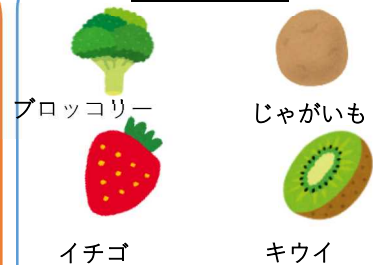
毎食ごとに良質なたんぱく質
を含む食品を取り入れて、
不足ないようにしましょう。

ビタミンB群



豚肉に多く含まれるビタミン
B1 には、疲労回復効果
があります。また、お酢やレモン
など(クエン酸)と合わせると
より good !

ビタミンC



ビタミン C は、壊れやすい
ビタミンなので、果物などは
食べる直前に切るようにし
ましょう。

甘いものやアルコール

甘いものやアルコールは、その時はストレスを発散できたように感じます。
しかし、甘いものは血糖値を急激に上下させてしまうので、イライラを引き起こし、さらに甘いもの
が欲しくなる悪循環に陥ります。

アルコールは、肝臓で代謝されるので多量に飲酒すると肝臓の負担が大きくなります。

イライラしている時は、お菓子やお酒を取りたくなりますが、ほどほどにしましょう。

ストレスの発散には、運動や散歩をするのもお勧めです！



～近日中の患者教室のご案内～

教室名	内容	日時
肝臓病教室(総論)	そこが知りたい! ～肝臓病の食事・運動の基本～	9月9日(月)15:00～
糖尿病教室	詳しく解説! 糖尿病性腎症について	9月20日(金)15:00～
生活習慣病教室(動脈硬化)	さらばメタボ! 運動と食事で健康的なBodyに変身	9月26日(木)15:00～
肝臓病教室(各論)	これを知れば怖くない!? 胆石のお話	9月30日(月)15:00～
糖尿病教室	県かこ 糖尿病講座 その1	10月17日(木)15:00～
肝臓病教室(総論)	肥満じゃなくても要注意! 脂肪肝をよく知ろう	10月21日(月)15:00～
肝臓病教室(各論)	よくわかるC型肝炎のお話	10月28日(月)15:00～
生活習慣病教室(動脈硬化)	心不全ってなあ～に?!	11月8日(金)15:00～
肝臓病教室(総論)	肥満は万病のもと	11月11日(月)15:00～
糖尿病教室	県かこ 糖尿病講座 その2	11月21日(月)15:00～
肝臓病教室(各論)	よくわかるB型肝炎のお話	11月25日(月)15:00～
肝臓病教室(総論)	人体の「化学工場」～さまざまな役目を担う臓器	12月9日(月)15:00～
肝臓病教室(各論)	肝硬変をよく知ろう	12月16日(月)15:00～
糖尿病教室	詳しく解説! 糖尿病性網膜症について	12月19日(木)15:00～
生活習慣病教室(動脈硬化)	腎臓からみた動脈硬化 腎臓と動脈硬化の深い関係	12月20日(金)15:00～

時間: 15:00～16:30

場所: 生活習慣病センター・1階学習ひろば

参加費: 無料(申し込み不要 当日直接会場にお越しください)

1階エレベーター前です



日程・内容を変更する場合があります