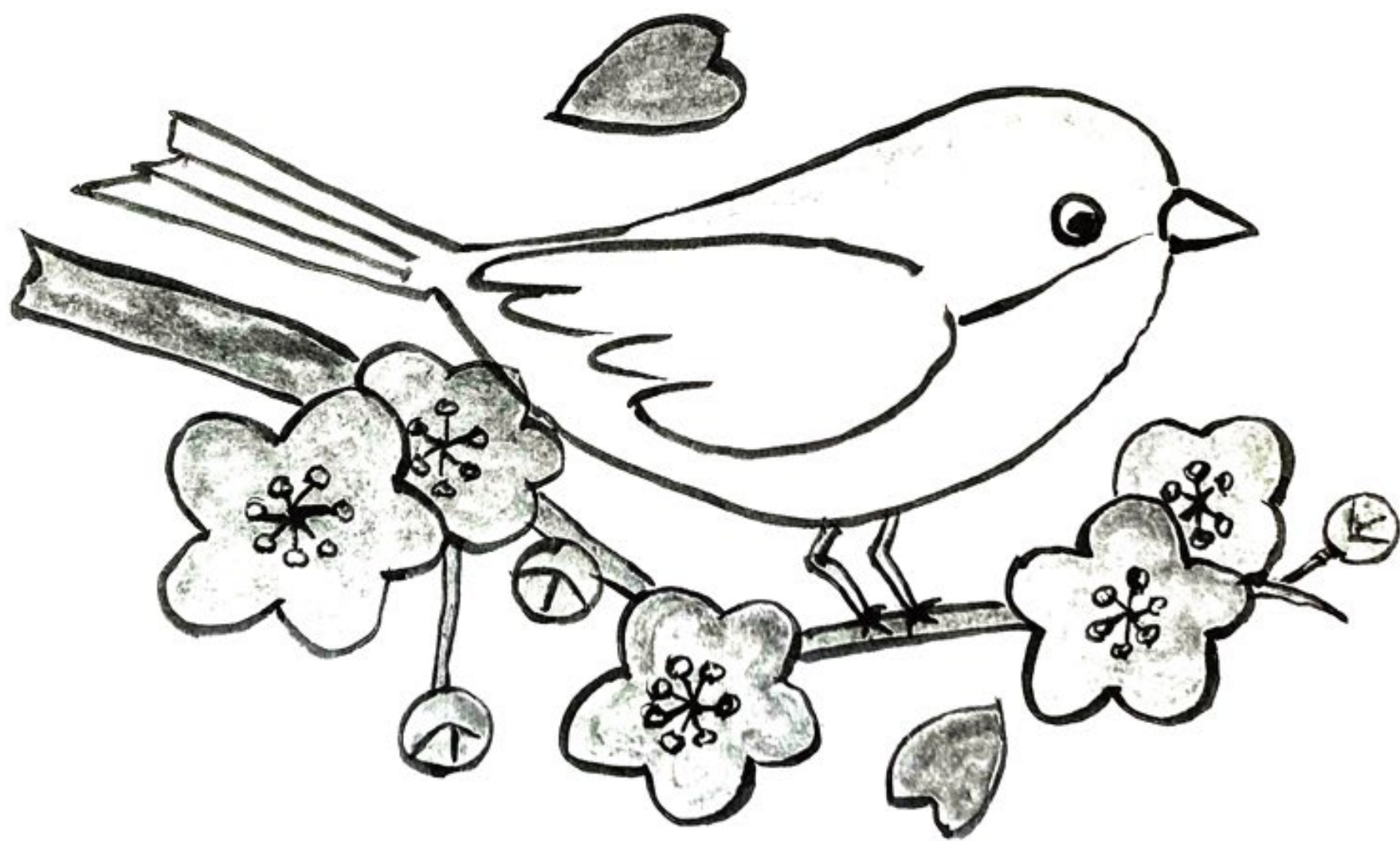


Vol.175

とよたち美肌通信 2月号



S.S.



今月号のとまたち美肌通信の表紙は
うぐいすが春を連れてきてくれた絵です。

今にもかわいい声が「月」にえそうたは躍動感
がありますね。

絵手紙を描くことが「趣味」で、新しいことに
チャレンジすることが「お好き」な男性が
描いてくださいました！ ありがとうございます。

院長はじめ スタッフ一同

により感謝いたします。

世の中にはストレスに強い人とストレスに滅法弱い人がいます。強ければ何も言う事はないのですが、弱ければ困ることは多いはずで、弱い人も「弱くて自分は良かった」とは思ってはいないはず。多くの人は強くなりたいのではないのでしょうか。ではストレスに強くなるためにはどうしたら良いのでしょうか。良い解決方法と強くなるにはどうしたら良いかを話していきます。

先ずストレスに強い人と弱い人の違いは一言で言うと、『かんでいるか否か』です。ストレスに強い人は常に自然体でリラックスしています。一方弱い人は、どこか緊張してかんでいます。人は余計な力が入っているとストレスに敏感になります。すると土壇場かんでしまうという悪循環に陥ってしまいます。これがストレスに弱い人の特徴です。では何故かんでしまうのか。また逆にストレスに強い人はどうやってリラックスしているのか。

ストレスに強い人と弱い人の決定的な違いは、呼吸の仕方の違いにあります。強い人はゆったりした呼吸であり深い呼吸である一方、ストレスに弱い人は浅い呼吸で速いものです。『息』は自らの心と書きますが、心がストレスや緊張を感じている時は、呼吸は浅くなり、逆に呼吸を深くするとストレスや緊張は小さくなり穏やかな気持ちになります。

では何故呼吸を深くすることでストレスが小さくなるのか。そしてその時、体の中で一体何が起きているのかを解説しよう。脳は頭蓋骨の中の真の暗闇にいて、外の状況がどうなっているか分からないのです。そこでゆっくり深い呼吸をすると脳の『島皮質』という部位がそれをキャッチして、どうやら外は安全な様だよ、と判断して、その情報をストレスセンサーである扁桃体という部位に伝達する。すると扁桃体はセキュリティシステムを解除して安心ホルモンであるセロトニンを分泌して、

リラックスの神経である副交感神経を活性化し、ストレスホルモン濃度を下げ、心拍数をゆっくりにし、血圧を下げるといった事になるのです。その結果全身の筋肉の緊張がとれ、心に余裕が生まれストレスが大幅に軽減されることになる。これとは逆に浅くて速い呼吸をすると、島皮質が「やばい外危険だ」と感じることで、扁桃体のストレスセンサーが活動しストレスホルモンが放出され心も体も緊張する。これこそがカンドーしている状態なのです。

例えば「胸を張っている人はストレスに強く、猫背の人はストレスに弱いというイメージ」があると思いますが、真に正解で呼吸が深いから胸が開きストレスに強い。呼吸が浅いから猫背になるしストレスに弱いという理屈なのです。また仏教の禅にも、調身(胸を開いて)→調息(深い呼吸をすれば)→調心(心は自然と整う)という教えがあります。この様に古来から深い呼吸でセキユリテーシステムを解除できる事を体感的に知っていたと言えるでしょう。深い呼吸の方法は簡単で「4秒吸って8秒で吐く」又は「3秒で吸って10秒で吐く」のが良いとされます。

ストレス耐性の指標の一つに「心拍変動」というものがあり、これは心拍ペーストの変化のことを指しています。心臓は息を吸う時は心拍が速くなり、息を吐く時は遅くなる。この変動幅が大きければストレスに強くなり、息を吐く時は遅くなる。この変動幅が大きい程ストレスに強くなり、息を吐く時は遅くなる。この心拍変動は先程の呼吸方法を行うことによって鍛えられます。この心拍変動は先程の呼吸方法を行うことにより鍛えられます。言い換えれば「深い呼吸が出来ると、今のストレスを軽減出来るばかりか未来のストレスも小さくしてくれます。更には健康になり抑うつが少なくなり、ダイエット効果があり、頭の回転も良くなります。これはペンシルバニア大学の研究で最も効果的なストレスマネジメント法は何かという研究においても今回述べた様な深い呼吸が最も良いストレス対策だったと論じられています。呼吸は無意識においても行ってしまうため、つい疎かにしがちですが、深い呼吸を訓練し日常化すれば「ストレスに強い人間に成長できるのだ」と思います。

院長、拝