

見逃さないで!

身体に現れるストレス信号

私たちは心に余裕がなくなると、自分が抱えているストレスに気づきにくくなります。そんな時、「気をつけて!」と注意信号を送ってくれるのは、身体。ストレスが高まると、以下のような症状が出る場合があります。心当たりはありませんか?



消化器の不調

便秘、下痢、食欲不振、偏食（特定のものを極端に食べる）、たくさん食べすぎる。



体の痛み

頭痛（頭が重い）、肩こり、腰の痛み、あごの痛み（いつのまにか歯をかみしめている）。



睡眠の問題

なかなか寝付けない、途中で目覚めてしまう、ぐっすり眠った感じがしない。



皮膚の不調

肌荒れ、かゆみ、皮膚炎の悪化



その他

動悸、息苦しさ、口が渇く、目の疲れ、めまい、ちょっとしたことで疲れる。

「いつもと違うな」と思ったら、まず休養を!

「身体の声」に耳を傾け、日ごろからストレスケアを心がけましょう。



保健センター
相談室

月～金 9:30～16:00

☎ 0467-54-3818

メール s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp