

東陽病院 鈴木健士 内科医師

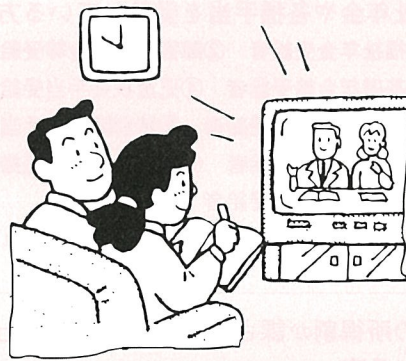
「風邪は万病の元」と
いろいろな臓器に影響
を及ぼすと言われます。
張状態を強いるので、
レスは肉体に過度な緊
張状態を強いるので、

※東陽病院の休日当番日

11月22日(日) 午前9時〜午後5時

医師2名が待機・来院の際は電話を ☎ 0413335

光町のみなさんこんにちは。今回はストレスと健康
についてお話ししたいと思います。
現代社会はストレスの多い環境であるとよく言われ
ます。これは一般には精神的なストレスのことを指し
ているようですが、今日は疲労や不
眠などの肉体的ストレスも多いと言
われます。ストレスによる病気と言
うとみなさんがまず想像するのは、
胃潰瘍などの胃の病気ではないかと
思います。先月のこの欄でもお話し
たように、最近では胃や十二指腸の
潰瘍はヘリコバクターピロリと言う
細菌が原因ではないかと言われてい
ます。しかし、すべての潰瘍がこの
菌によるというわけでもありませ
んし、確かにストレス潰瘍と言うもの
もあります(もともと、これは医学
的には火傷や脳卒中などの肉体的ス
トレスの後にできる潰瘍を呼ぶのですが)ので、スト
レスと胃にはやはりあ
る程度の関連がある
と思います。他にもスト
レスは肉体に過度な緊
張状態を強いるので、
いろいろな臓器に影響
を及ぼすと言われます。



言われますが、現代社会では「ストレスこそ万病の元」
といえるかも知れません。
ではストレスから逃れて生活することができるとしよ
うか。無人島にでも行かない限りそれは難しいかも知
りません。(あるテレビ番組で無
人島で突然生活を始める企画があ
りましたが、その生活も充分スト
レスが多かったようです) 実
のところ誰でも多かれ少なかれス
トレスのある生活から逃れること
は不可能なのだと思います。
それでは、どうやってストレス
ある生活で健康に過ごしたらよい
のでしょうか。まずは一日のうち
少しでもリラックスする時間を持
つことかと思えます。このリラク
ゼーションという方法を治療に取
り入れている医師もいるそうです。

健康への

メッセージ
シリーズ 60

ストレスと健康

今月の新刊展示

◇ 熱帯魚の楽しみ ◇

あなたの目を楽しませてくれる熱帯魚たち
……そんな美しい魚たちをくらしの中に演出
してみたいかがでしょうか。

今月は、そのような演出をお手伝いする本
を取りそろえました。グッピーやエンゼルフ
イッシュ、金魚たちが、心を豊かにしてくれ
ることと思います。

ブックリスト

『美しい熱帯魚の上手な飼い方・育て方』

永岡書店

『熱帯魚・水草』

日本文芸社



ほんの

＝町立図書館＝
☎ 043311

『海水魚を飼う人のために』

池田書店

『楽しい金魚の飼い方・育て方』

永岡書店

『最新金魚&らんちゅうカタログ』

成美堂出版

雑誌 『FISH MAGAZINE』

緑書房 (毎月1日発行)



11月の休館日

2日、4日、9日、16日、23日、24日、27日、30日