

いなぎ健康かわらばん！



Vol. 104
H29.9 '10

早いもので・・・

もう10月。秋まただだ中になってい
ると思います。秋風の流る中、いかが
お過ごしでしょうか。
四季の変化のある中、いよいよ三番
目の季節です。ワタクシは夏の暑さ
が終わるともう年末まで一直線！い
や今年も終りさえ感じてしまいます。
本当に一年は早いものですよ。
突然ですが、実は最近目にきていま
す。何がきているかといいますと、ピ
ントが合わせにくくなりました。よっ
て細かい字を書く時は難儀します。診
察券に書き込む字が見えにくいので
す。これが老眼ですね。諸先輩方は
既に経験済みかと思いますが、この
ように年々と体のアチラコチラに出
てくるものだと少しずつ実感してく
るようになりました。
お盆やお彼岸がやってきますと縁起
でもない話で申し訳ございませんが、
死生観なるものも少しずつ感じる(考
える)ようになってきました。身近な
方の病気、またお亡くなりになるこ
とが増えてきますと、益々考えるこ
とが多くなります。
今は婚活・就活に並んで「終活」と言
われる、やがて訪れる人生の最期を
考えて、周りに迷惑をかけない様な
方法を考える活動のことらしいので

れた方々に迷惑をかけないよう「終
活設計」をしておくのも決して悪いこ
とではありません。身近では存在しま
せんが、没後、兄弟仲が悪くなってし
まったりすることも少なくはありませ
ん。
話は逸れましたが、生きるってことは
とても大変な行為ですね。また亡くな
った後までも考えなくてはいけないと
は。そのうえ一足トビに自殺してしま
う人もいます。まったく人間というの
は厄介な生き物かもしれません(笑)。
人の死は少なからずともストレスを感
じるものです。ちなみに人間がスト
レスを受ける度合いを示したものの、**ス
レスマグニチュード**というものがあり
ます。
ストレスマグニチュードは日常生活で
経験する出来事をもとにストレスを数
値化した評価尺度のことで、1967年
にアメリカの心理学者 ホームズ氏と
ラー氏により開発されました。
結婚によるストレスを50点、配偶者
の死によるストレスを100点と基準に
したときに、他の様々な出来事 のス
トレスを数値化しています。

例えば・・・

- 1 配偶者の死亡 100(基準点A)
- 2 離婚 73
- 3 夫婦別居 65

9 夫婦の和解 45
10 退職・引退 45
と、ザックリお伝えしました。この
他にも30くらいの項目がございます
。 (ちなみに国や地域、によって数
値は変化いたしますことをご了
承願います。)
このように、ストレスを数値化し
たものですが、ここからそれぞれの
ストレス項目を足した合計値、
それがあなたの本当のストレス
値となります。

その結果・・・

300点以上～とても強いスト
レスを感じている。80%の人が近い将
来に心筋梗塞やうつ病にかかる
可能性がある。
150点以上～比較的強いスト
レスを感じている。2人に1人が半
年から一年の間に心身症になる
可能性があることがわかっている。
150点未満～ストレスはそれほど
多くない。
80点以下～ストレスはとても少
ない。
と、なります。
詳しくは「神戸市こころの健康セ
ンター」が作成しているサイト「ス

当院は痛みや不快症状を相手に患者さんとともに戦っています！

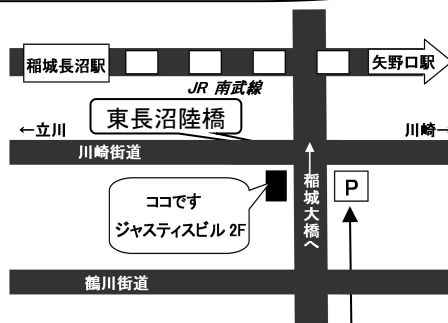
<受付時間> AM9:00～PM7:00 (予約優先)

<休 日> 日曜日、祝日、水曜日の午後

稲城市東長沼823ジヤスティスビル2F



クロサワ整体院



※お車の方は予約時にお申し付けください。