

2.【専門家インタビュー】内科医に聞く、「新生活ストレス」の原因と対策

働く女性にとって、ストレスをためやすいタイミングとなる新年度。それでは、4月からの新生活を前に、女性たちはどのようなことに気をつければよいのでしょうか。内科医・美容皮膚科医である、「衣理クリニック 表参道」院長の片桐衣理氏に、「新生活ストレス」の原因や、日頃から気をつけるべき対策法などについてお話を伺いました。

■4月は、普段以上にストレスを感じやすいタイミング！

4月は、新入社・転職・人事異動など、新生活がスタートするタイミング。期待に胸が躍らむ一方で、慣れない環境に不安を感じ、頭は常にフル回転。心身ともに緊張状態になりがちです。そして、「新しく出会う人々との関係性を築かなければ」、「新しい仕事で成果を出さなければ」といったプレッシャーから余裕がなくなり、ココロやカラダのバランスを崩しやすくなります。そのため、4月は、普段以上にストレスを感じやすくなる女性が多いと考えられます。

そして、ストレスは精神面だけでなく、健康面や美容面においても体によくない影響を及ぼします。人の体には「自律神経系」「内分泌系」「免疫系」という3つのシステムがあり、相互に影響を与え合いながら全体のバランスを保とうとしています。ところが、外部からストレスという刺激が加わると、「自律神経系」のバランスに乱れが生じ、「内分泌系」や「免疫系」にも影響を及ぼしてしまいます。

■ストレスは免疫力を低下させる一因にも・・・ 免疫力アップのキーワードは「NK細胞」の活性化


対策法として、まずはストレスの原因となる問題を見つめ直し、解決手段を探すことが重要です。ストレスが長時間続いてしまうと、蓄積した症状が重くなることもありますので、リラックスする時間を作るように心がけましょう。また、友達に話を聞いてもらう、自分の趣味に没頭するなど、自分なりの解決法を見つけておくことも大切です。

さらに、前述の通り、ストレスは免疫力を低下させ、風邪などの体調不良を引き起こす可能性がありますので、日頃から免疫力をアップさせる工夫をすることも大切です。

そして、免疫力をアップさせる上で有効なのが、「ナチュラルキラー細胞（以下、NK細胞）」を活性化させること。「NK細胞」とは、病原体などの侵入物が体内で増殖して悪影響を及ぼす前に対処する「自然免疫」の主要因子です。特に、風邪やインフルエンザなど、ウイルス感染細胞の拒絶にあたり重要な働きをします。

徹夜や不規則な食事といった生活リズムの乱れは、この「NK細胞」にマイナスの影響を与え、免疫力の低下につながるため、まずは規則正しい生活を送ることが大切。また、体を温めることも有効ですので、適度な運動を定期的に行い、毎日入浴をして芯から体を温めるようにしましょう。睡眠中は免疫細胞の働きが活発になるため、十分な睡眠をとることも重要です。また、日頃から乳酸菌を摂取することもおすすめ。というのも、乳酸菌には「NK細胞」を活性化させる働きがあるのです。腸内の乳酸菌が増えることで、免疫力アップが期待できます。

*専門家プロフィール



片桐 衣理 (かたぎり えり)
内科医・美容皮膚科医
衣理クリニック表参道 院長
日本内科学会・日本美容外科学会・日本抗加齢医学会評議員

ケミカルピーリング・痩身・注射療法など10万件を超える豊富な臨床経験をもとに、安全かつ効果的なアンチエイジング治療を提供。その繊細なテクニックと美的センスには定評があり、美容のプロや数多くのモデル・女優の顧客を抱える。また、肌のメカニズムを徹底研究して開発したドクターズコスメ「イーススペシャル」は、幅広い世代からの支持を獲得。シリーズ発売以来リピート率90%を誇り、美容誌や女性誌のベストコスメにも多数選出されている。