

まつくり院長通信

『骨の健診してますか？定期的な骨密度検査は骨粗鬆症の予防になります！』

今週の花・言・葉

✿ 菊

高潔

✿ グズマニア

あなたは完璧

✿ ヒペリカム

きらめき



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

■仕事ストレスの持続は体重増と関連せず

2015-06-09 23:45:10 (Reuters Health)

「ストレスを感じると体重が増える？」と思っている人は少なくありません。確かに体重が増える人は明らかに存在しますが、同じ状況で体重が減る人もいます。実際のところどうなのでしょう？

■仕事ストレスは体重増または肥満リスクに影響するの？

Kivimaki 氏らは過去に発表された 5 つの論文から 8 つの試験を分析しました。肥満と仕事ストレスとの関係を調べたものの、過去の試験に参加した 40,000 人超の患者データからは何の関連性も見出せなかった。

■仕事ストレスの軽減の影響は？

労働者にとって精神衛生面での便益が多い一方で、肥満のまん延への対処にはならないことが研究結果から示唆されるとしてしています。「しかし、ストレスを感じていない時は健康な生活スタイルを取り入れやすくなり、最終的に健康的な体重に落ち着く」と Kivimaki 氏は述べています。一方で、「精神的健康の度合いが低くストレスを多く抱えている人は、不健康な食生活や運動不足といった不健康な行動に走る傾向がある」と Faghri 先生は述べています。

■院長よりメッセージ

仕事のストレスが体重増加や肥満の直接的な原因にはならないようですが、過度のストレスはやはり危険です（^^； 上手に解消しましょう～♪