

ライフイベント

プラスにとらえる

マイナスにとらえる

大丈夫、安心、満足
喜び、幸せ、楽しさ
達成、期待、希望

不安、恐怖、焦り
不満、怒り、憎悪

視床下部・脳下垂体

心は自律神経を通して全身に影響を与える

アドレナリン
ノルアドレナリン

ストレス

ドーパミン
セロトニン
リラックス

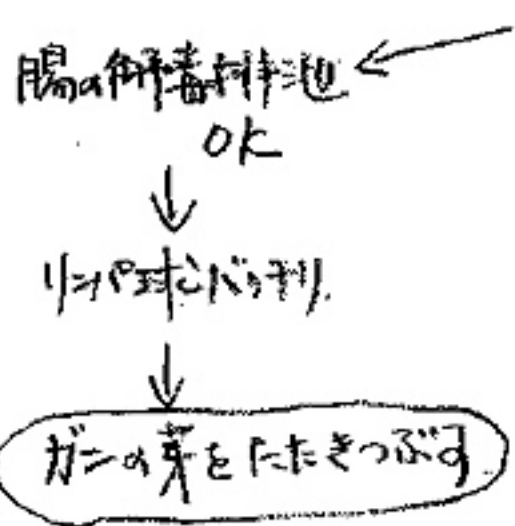
血流たっぷり
体が温かい
血液サラサラ

血流がストップ
体が冷える
高血圧
高脂血症
高血糖

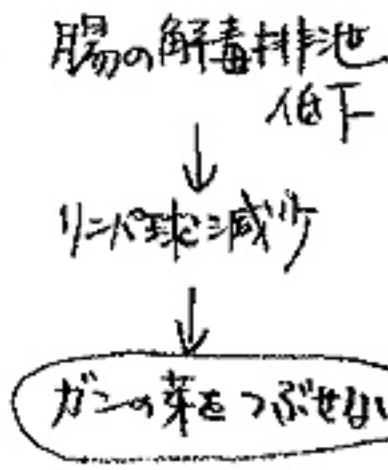
脳梗塞、心筋梗塞
女性ホルモンなど低下

リラックス (副交感神経系)	ストレス (交感神経系)	症状
収縮	収縮	不眠、のぼせ
拡張	拡張	顔がほてる
分泌促進	減少	口の乾き
拡張	収縮	めまい
拡張	収縮	息苦しい
遅くなる	促進と強化	動悸
減少	増加	発汗
減少	増加	多汗
増加	減少	食欲不振
減少	増加	胃潰瘍・ ホルモン異常
運動の増加	運動の減少	消化不良 十二指腸潰瘍 便秘・下痢
収縮	拡張	尿意
拡張	収縮	尿意
拡張	収縮	尿意
拡張	収縮	尿意

女性ホルモンなどの
バランスOK



免疫系へ作用



あなたは、どちらを選ぶ？