

ストレスによる症状

～一般的症状～

自律神経失調症

肥満

呼吸器：気管支喘息・過換気症候群

消化器：胃・十二指腸潰瘍

循環器：高血圧・胸部圧迫感・動悸

etc...

～聞き慣れない症状～

燃え尽き症候群

ピーターパン症候群

テクノストレス

etc...

～ガンとストレス～

ガン細胞を減らしてくれるNK細胞

ストレス👉 → NK細胞👇

～まとめ～

ストレスはあらゆる症状に繋がる。

ストレス→免疫低下→発病

「病は気から」

でも、ストレスは成長に必要

上手にストレスを発散して、健康に過ごそう。